

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»
Сабинского муниципального района Республики Татарстан»**

Утверждаю

Директор

«5» апреля 2023г.

Р.Р. Хисамов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

этап начальной подготовки - 4 года

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Срок реализации программы: 9 лет

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика дзюдо, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	7
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо	9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4.	Режимы тренировочной работы	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	12
2.7.	Объем соревновательной деятельности	14
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	19
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	20
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	21
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	24
3.3.	Планирование спортивных результатов	24
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	25
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	26
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	43
3.7.	Планы применения восстановительных средств	44
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	45
3.9.	Инструкторская и судейская практика	48
3.10.	Примерный календарный план воспитательной работы	48
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	49
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо	49
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	51

4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	52
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	65
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	67

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", уставом МБУ ДО «СП «Олимп» Сабинского МР РТ». Данная программа разработана с целью поэтапной подготовки физических лиц по дзюдо (спортивным дисциплинам), определяющая направления, содержание и условия спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Задачи спортивной подготовки:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, округа, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по дзюдо.

1.1. Характеристика дзюдо, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Дзюдо – дословно («Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан в 1882 году.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. В спортивном дзюдо, развиваемой Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Программа соревнований на олимпийских играх включает в себя следующие весовые категории:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Дзюдо – высокودинамичный и сложнокоординированный вид единоборства, требующий от спортсменов хорошей функциональной и психологической подготовленности. Регулярные занятия дзюдо не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют развить жизненно-важные качества. Поэтому лучших дзюдоистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость, быстрота движений при защите и нападении, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

У обучающегося дзюдо человека в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких нагрузок систематически происходит огромный прилив сил, энергии, бодрости. Возникает состояние тренированности: все органы и опорно-двигательный аппарат приспособляется к новым условиям их деятельности, рассчитанные на большой объем и интенсивность нагрузок.

В технологии собственно планирования учебно-тренировочного процесса выделяются следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров учебно-тренировочных нагрузок;
- д) распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени.

Особенности и условия выполнения каждой операции.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности обучающихся, от стажа занятий дзюдо и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики дзюдо, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

При определении основных параметров учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику дзюдо, передовой опыт теории и практики видов спорта связанных с единоборствами, данные научных исследований в области теории и методики данного вида спорта, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры учебно-тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить приходящуюся на каждого обучающегося и качественную меру воздействия каждого физического упражнения на организм спортсмена. Вся сложность этой операции состоит в выборе оптимальных параметров учебно-тренировочных нагрузок для конкретного контингента обучающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, так как неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм обучающегося определенные воздействия, которые проявляются, прежде всего, в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния обучающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке спортсменов. Степень детализации и конкретизации, в распределении учебно-тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственно нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению учебно-тренировочных нагрузок:

- а) по специализированности, то есть по соотношению специфических и неспецифических

средств подготовки;

б) по направленности, то есть по распределению в четкой последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

в) по величине и координационной сложности, то есть в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т. п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам дзюдо:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки – 2 года;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- 4) этап высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Учебно-тренировочный процесс строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 10 недель по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельная работа (ОФП)).

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дзюдо формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Структура системы многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны иметь второй юношеский спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечение всестороннего гармоничного развития обучающихся, овладение техникой и тактикой дзюдо должно соответствовать соотношениям объемам тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10

Таблица № 2.1.
Объем распределения часов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (52 недели)

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																										
№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки												Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										ЭССМ		ЭВСМ
		1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без ограничения		Без ограничения				
		(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)	(час.)	(%)					
1	Общая физическая подготовка	146	56	162	52	162	52	159	51	156	25	156	25	178	19	159	17	159	17	196	18	225	18			
2	Специальная физическая подготовка	13	5	20	6	20	6	20	6	125	20	125	20	206	22	206	22	206	22	218	20	250	20			
3	Техническая, тактическая подготовка	94	36	118	38	118	38	118	38	281	45	275	44	422	45	440	47	440	47	524	48	624	50			
4	Теоретическая, психологическая подготовка	4	2	9	3	9	3	9	3	25	4	25	4	46	5	47	5	47	5	44	4	25	2			
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	1	3	1	3	1	6	2	37	6	43	7	84	9	84	9	84	9	110	10	124	10			
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		260	100	312	100	312	100	312	100	624	100	624	100	936	100	936	100	936	100	1092	100	1248	100			
9	Количество часов в неделю	5		6		6		6		12		12		18		18		18		21		24				
10	Количество тренировок в неделю	3		3		3		3		4		4		6		6		6		11		11				
11	Общее количество тренировок в год	156		156		156		156		208		208		312		312		312		572		572				

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- соревновательные поединки, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице 3.

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки,					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-		10	15	18	18

2.4. Режимы тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и контроля обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по дзюдо составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	1-й год	5
	2-й год	6
	3-й год	6
	4-й год	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	12
	2-й год	12
	3-й год	18
	4-й год	18
	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	21
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	24

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дзюдо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно- физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревновательных поединков, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа

может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессировать нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочных занятиях очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности занятия. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В это же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 5 предоставлены нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по дзюдо на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 5

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Год подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов дзюдо в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта дзюдо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, побед, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях по дзюдо:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица № 6

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ пп	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	-	до 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 7.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 8.

Таблица № 7

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	20
2	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	3
3	Весы электронные медицинские (до 150кг)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20кг)	комплект	4
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Канат для лазания	штук	2
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9	Лист «татами для дзюдо	штук	72
10	Манекены тренировочные	штук	6
11	Мат гимнастический для обработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14	Скамья для прессы	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной для гимнастической стенки	комплект	1
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17	Гири спортивные 8,16, 24 и 32 кг	штук	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	Велоэргометр	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажер эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250кг)		

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ пп	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствовани аспортивного мастерства		высшего спортивного мастерства		срок экспл (лет)	срок экспл (лет)
				кол-во	срок экспл (лет)	кол-во	срок экспл (лет)	кол-во	срок экспл (лет)	кол-во	срок экспл (лет)		
1.	Дзюдога белая	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Дзюдога синяя	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
6.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
7.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
10.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1
11.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	-	1	1
12.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	-	1	1
13.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	2
14.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Отбор в группы подготовки представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных дзюдоистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов, начиная с тренировочного этапа.

Качественный состав спортивных групп на различных этапах подготовки определяется по принципу перехода от количества (группы начальной подготовки) к качественному составу спортивных групп (учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства).

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки
по виду спорта дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Период	Количество занимающихся в группе (человек)	Требования к уровню подготовки	
			Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивные разряды и звания
Этап начальной подготовки	1 год	10	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	-
	2 год	10	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	-
	3 год	10	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	-
	4 год	10	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	-
Учебно-тренировочный этап	1 год	6	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	2-й юношеский разряд
	2 год	6	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	2-й юношеский разряд
	3 год	6	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	2-й юношеский разряд
	4 год	6	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	2-й юношеский разряд
	5 год	6	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	2-й юношеский разряд

Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	Выполнения нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	Мастер спорта России

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (1,5-2 месяца).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (6-8 недель).

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе

использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Формы занятий по дзюдо определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки обучающихся. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки.

Заключительная часть (5-10% от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы.

Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики дзюдо, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

Требования к технике безопасности

в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а

также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам-преподавателям очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам-преподавателям и обучающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерско-преподавательскому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в спорткомплексе;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него обучающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости обучающимися учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом учебно-тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к обучающимся:

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму
- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении учебно-тренировочных схваток по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя

3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом учебно-тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо связывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет отборочные, основные и соревновательные поединки предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висащими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и

расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление

проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка.

- 6 КЮ – белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй – приветствие стоя. Дза-рэй – приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй – стойки. Шинтай – передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки – повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката – захваты (основной захват – рукав – отворот).

- КУДЗУШИ – выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед
- Уширо-кудзуши - назад
- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши - влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
- Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

- УКЭМИ – падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) - укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувырком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад вправо (Уширо-миги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад влево (Уширо-хидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) – укэми).

- 5 КЮ – желтый пояс

- НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
- Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
- Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
- Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
- О-сото-гари - отхват

- О-гоши - бросок через бедро подбивом
- О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
- Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
- КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:
- Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
- Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
- Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
- Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
- Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена обучающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера-преподавателя, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного угла, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Этап начальной подготовки 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений: кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка.

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка.

• Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

О-сото-отоши - задняя подножка

О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

• Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

• 4 КЮ – оранжевый пояс

• НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Ко-сото-гари - задняя подсечка
- Ко-учи-гари - подсечка изнутри
- Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи
- Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота
- Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов
- Тай-отоши - передняя подножка
- Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
- Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)
- КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:
 - Кузурэ-кэса-гатамэ – удержание сбоку с захватом из-под руки
 - Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
 - У шири-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
 - Кузурэ-эко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
 - Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
 - Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:
 - Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки
 - Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
 - Хараи-гоши-гаэши – контрприем от подхвата бедром
 - Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
 - Содэ-цурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
 - Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью
 - Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэ-эко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэса-гатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).
- Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

б) Средства из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

в) Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива дзюдо.
- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) Средства развития общих физических качеств:

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3х10 м.

- Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка.

- Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

- Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ – зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью

- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса

- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)

- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри

- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу

- Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот

- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами

- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку

- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем

- Удэ-гарами - узел локтя

- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота

- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног

- Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)
- КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий
- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – бросок через бедро с захватом пояса (Цури-гоши), подхват бедром (Харай-гоши) – подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – (Сэои-нагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка:

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника.
- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage waza), техника борьбы лежа (katame waza), техника удержаний (osaekomi waza), техника болевых приемов (kansetsu waza), техника удушающих захватов (shime waza), техника комбинаций (renzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

- Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

- Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

- Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, дома, в спортивной школе. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

- Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3х10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

• 2 КЮ – синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

- Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)

- Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

- Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

- Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

- Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку

- Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот

- Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

- Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой

- Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами

- Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем

- Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- Тэ-гурума - боковой переворот

- Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса

- Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

- Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо

- Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

- Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

- Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
- КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий
- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) – отхват (О-сото-гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши) – бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) – подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) – зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) – передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) – боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) – зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) – зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми) – задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.

- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий.

Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Теоретическая подготовка.

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

- Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

- Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

- Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.

- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

в) Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.
- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.
- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.
- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

- 1 КЮ – коричневый

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги
- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)
- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением
- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)
- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом
- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад
- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке
- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице)

в стойке

- Томоз-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА – запрещенная техника.

НАГЭ-ВАДЗА. – техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)
- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

- а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-

gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomi-ashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Теоретическая подготовка.

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

б) Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства
и этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России
- выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на ТМ, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка.

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

Техническая подготовка.

NAGE-WAZA – техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя

подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, коррекция выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Теоретическая подготовка.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Конституция олимпийского сообщества. Олимпийские игры. Краткий обзор развития дзюдо в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий.

Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников).

Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости. Физиологическая оценка состояния тренированности. Пищевые добавки. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки. Допинг - неоправданный риск.

Психологическая подготовка.

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Основной задачей психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена, возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания: проводить тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком

времени между схватками; проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 5-7 соревнованиях в течение года.

Инструкторская практика. Составление положения о соревнованиях. Практика и организация судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на городских и региональных соревнованиях. Прохождение судейского семинара.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,

способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять, во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Основной задачей психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена, возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера-преподавателя. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей дзюдоиста.

3.7. План применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) — восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Главное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях,

осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлены в таблице №9.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Вид программы, тема	Ответственный за проведения мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

3.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, городских, окружных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности бокового судьи, арбитра, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства квалификационная категория спортивного судьи.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи квалификационного зачета по теории и практике.

3.10. Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
------	-------------------------	---	---

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дзюдо представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели соматотипа спортсмена. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями МБУ ДО «СШ «Олимп» Сабинского МР РТ в процессе беседы и наблюдением за действиями дзюдоистами. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Комплекс контрольных испытаний для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо представлены в таблицах № 10, № 11, № 12, № 13.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Упражнения	Единица измерения	норматив	
		Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		4	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+1	+2
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий		
		2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		6	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+2	+3
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий		
		3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		8	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		10	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		11,0	11,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		10,6	11,2

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		6	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		10,4	11,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		10,2	10,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		10	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		95	85

Таблица № 11

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Упражнения	Единица измерения	норматив	
		Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26кг», «весовая категория 32кг», «весовая категория 34кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг» Для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		12	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		11	10
Наклон вперед из положения стоя на	см	Не менее	

гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		14	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		15	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		11	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		15	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26кг», «весовая категория 32кг», «весовая категория 34кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг» для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		10,0	10,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		12	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		10,1	10,7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		11	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		100	90
7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для			

спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		9,8	10,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		14	12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		125	120
8. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		10,0	10,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		12	11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		115	105
9. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский разряд», второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 12

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Упражнения	Единица измерения	норматив	
		Мальчики/ мужчины	Девочки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» Для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		20	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»

для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		17	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин для юношей (мужчин): «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»

для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		9,6	10,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		16	14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»

для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»,

Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		9,8	10,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		14	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		160	145

5. Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «первый спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды –«кандидат в мастера спорта»

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, И
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Упражнения	Единица измерения	норматив	
		Мужчины	Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг» для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг»			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		-	19
Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		27	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг» для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		-	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		26	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг» для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг»			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		9,0	9,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		20	18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»			

100+кг»			
для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
		9,6	10,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
		18	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		175	150
5. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах № 14, № 15, № 16, № 17, № 18.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп этапа начальной подготовки (мальчики, девочки)

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки											
			мальчики					девочки						
			1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек.)	10					8						
		Челночный бег 3x10 м (сек.)		11,0	10,6	10,2			11,4	11,0		10,6		
2.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	4	9	14	20		3	7	11		15		
		Подтягивание из виса на перекладине (раз.)		2	4	6								
		Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз.)							6	8		10		
		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз.)			4	6				2		4		
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	90-120	135	150	160		70-95	120	135		145		
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	пальцами рук коснуться пола	пальцами рук коснуться пола	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	пальцами рук коснуться пола	пальцами рук коснуться пола	касание пола ладонями	касание пола ладонями			

Таблица № 15

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) юноши

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения											
			1			2			3			4		
			26,30, 34,38, 42,46, 50 кг	55, 60,66, 73 кг	73+, 81,90, 90+, 100, 100+ кг	26,30, 34,38, 42,46, 50 кг	55, 60,66, 73 кг	73+, 81,90, 90+, 100, 100+ кг	26,30, 34,38, 42,46, 50 кг	55, 60,66, 73 кг	73+, 81,90, 90+, 100, 100+ кг	26,30, 34,38, 42,46, 50 кг	55, 60, 66, 73 кг	73+, 81,90, 90+, 100, 100+ кг
1.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10	10,2	10,4	10	10,2	10,4	10	10,1	10,2	9,8	10	10,2
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касания пола ладонями)	Касания пола ладонями			Касания пола ладонями			Касания пола ладонями			Касания пола ладонями		
2.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз.)	7	7	4	9	9	6	10	10	8	12	12	10
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	20	20	16	22	22	18	24	24	20	26	26	24
		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз.)	6	14	2	8	14	5	10	14	8	12	13	11
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	160	160	155	170	170	165	180	180	170	185	185	180
4.	Техническое мастерство	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	19	20	21	18	19	20	17	18	19	16	17	18
		Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	18	19	20	17	18	19	16	17	19	15	16	18
		Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» 5 раз (сек.)	10	12	14	10	12	14	9	11	13	8	10	11
		Время 8-ми бросков через бедро (сек.)	10	12	14	10	12	14	9	11	13	8	10	11
		Кувырок вперед 10 раз (сек.)	10	12	15	10	12	15	9	11	14	8	10	12

Таблица № 16

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) девушки

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения														
			1			2			3			4			5		
			24, 28, 32, 36, 40 кг	44, 48, 52, 56 кг	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг	24, 28, 32, 36, 40 кг	44, 48, 52, 56 кг	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг	24, 28, 32, 36, 40 кг	44, 48, 52, 56 кг	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг	24, 28, 32, 36, 40 кг	44, 48, 52, 56 кг	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг	24, 28, 32, 36, 40 кг	44, 48, 52, 56 кг	63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг
1.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,5	10,6	10,8	10,5	10,6	10,7	10,4	10,5	10,7	10,3	10,4	10,6	10,3	10,4	10,6
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касания пола ладонями)	Касания пола ладонями			Касания пола ладонями			Касания пола ладонями			Касания пола ладонями			Касания пола ладонями		
2.	Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.) Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз.)	11	11	11	13	13	12	15	15	14	17	17	15	19	19	16
			15	15	12	16	16	14	18	18	16	20	20	17	20	20	18
			4	3	2	5	3	2	6	4	3	7	5	4	8	6	5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	145	145	140	150	155	145	155	160	145	160	165	150	170	170	150
4.	Техническое мастерство	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) Перевороты на мосту 10 раз (сек.) Время 8-ми бросков через бедро (сек.) Кувырок вперед 10 раз (сек.)	20	21	22	19	20	21	18	19	20	17	18	19	16	17	18
			21	22	28	20	21	27	19	20	26	18	19	25	17	18	24
			12	14	16	12	14	16	11	13	15	10	12	14	9	11	13
			12	14	16	12	14	16	11	13	15	10	12	14	9	11	13

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши, девушки)

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
			46, 50, 55, 60 кг	66, 73 81 кг	90, 100, 100+ кг	40, 44, 48 кг	52, 57, 63 кг	70, 78, 78+ кг
1.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,8	10	10,2	10,3	10,4	~10,6
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касания пола ладонями)	Касания пола ладонями			Касания пола ладонями		
2.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз.)	15	15	10			
		Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз.)				20	20	18
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	30	30	25	20	20	20
		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз.)	15	13	10	8	6	6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	200	200	185	175	175	155
4.	Техническое мастерство	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	14	15	16	15	16	17
		Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	12	14	17	16	17	19
		Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» 5 раз (сек.)	6	8	10			
		Время 8-ми бросков через бедро (сек.)	6	8	10	8	10	12
		Кувырок вперед 10 раз (сек.)	6	8	11	8	10	12

Таблица № 18
Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на этапе высшего спортивного мастерства (мужчины, женщины)

№	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины			Женщины		
			50, 55, 60 кг	66, 73 81 кг	90, 100, 100+ кг	44, 48 кг	52, 57, 63 кг	70, 78, 78+ кг
1.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,6	9,8	10,2	10,1	10,2	10,4
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касания пола ладонями)	Касания пола ладонями			Касания пола ладонями		
2.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз.)	20	20	13			
		Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз.)				25	25	19
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	35	35	30	25	25	20
		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз.)	20	20	10	10	10	8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	230	230	210	185	185	170
4.	Техническое мастерство	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	13	14	15	14	15	16
		Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	11	13	16	14	16	18
		Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» 5 раз (сек.)	5	7	9			
		Время 8-ми бросков через бедро (сек.)	5	7	9	7	9	11
		Кувырок вперед 10 раз (сек.)	5	7	10	7	9	11

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Челночный бег 3х10 м (сек.). Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из положения высокого старта, с поворотом на ограничительной линии, длина бегового отрезка составляет 10м. Испытуемый пробегает 3 отрезка.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касания пола ладонями). ИП стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Подтягивание из виса на перекладине (раз.) оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз.)

И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «угол».

Прыжок в длину с места проводится на ковре для дзюдо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Комплексы контрольных упражнений
для обязательной технической программы.

1. Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5- балльной системе.

3. Время 8-ми бросков выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

4. Кувырок вперед 10 раз. И.п. – полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

5. Перевороты на мосту 10 раз. Выполняется на татами и.п. крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечья на татами, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. Делается 10 раз время фиксируется в сек.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с утвержденным графиком учреждения в установленные сроки (обычно в конце спортивного сезона). Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в методической службе учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. При организации тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим нормативы тестирования по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом учреждения.

Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Важное место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам.

Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
9. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схалыхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Заставная Б. перевод с английского «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано». - Москва, 2012.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
13. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
21. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: ФиС 1995.-241с. 53
22. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
24. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.: 2003.
25. «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) - Пермь 1993.

26. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва.: 2008.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3 Союзспортфильм.
3. Дзюдо – учебный фильм Шляхтова.
4. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. Видео Ката по дзюдо.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
6. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
7. <https://www.ijf.org/> - Международная Федерация дзюдо