

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 22»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3
от «18» декабря 2023 г.


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ № 22
Е.В.Охлюев
«18» декабря 2023 г.
Приказ № 175 о/д
от «18» декабря 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ДЗЮДО»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074)

Срок реализации Программы: **12 лет**

Разработчики:
Алексеева С.В.- заместитель директора,
Маркова Н.В.-инструктор-методист,
Ахметшина Э.Ф. - инструктор-методист
Мацкевич А.В. - тренер-преподаватель
Ахметьянов А.Р.- тренер-преподаватель

г. Уфа - 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.....	5
1.2.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».....	7
1.3.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	8
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	9
2.2.	Объем Программы.....	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.....	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	30
3.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	31
3.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	34
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	43
4.1.1.	Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого-второго года обучения.....	43
4.1.2.	Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки третьего-четвертого года обучения.....	48
4.1.3.	Учебный материал для занимающихся и учебно-тренировочных групп первого - второго года обучения.....	51
4.1.4.	Учебный материал для занимающихся в группах тренировочного этапа третьего-четвертого - пятого года.....	54
4.1.5.	Учебный материал для групп спортивного совершенствования первого года обучения.....	58
4.1.6.	Учебный материал для групп спортивного совершенствования второго - третьего года обучения.....	61
4.1.7.	Теоретическая подготовка.....	62
4.1.8.	Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов.....	66
4.2.	Структура годового цикла подготовки.....	75
4.3.	Учебно-тематический план.....	81
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	85
5.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	85

5.2.	Уровень спортивной квалификации.....	95
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	96
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	96
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	100
VII.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	101
7.1.	Список библиографических источников.....	101
7.2.	Перечень аудиовизуальных материалов.....	102
7.3.	Перечень Интернет-ресурсов.....	102

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо», согласно возрастным группам и весовых категорий: Мальчики и девочки (до 11 лет), Мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет), юноши и девушки (до 18 лет), юниоры и юниорки (до 21 года), юниоры и юниорки (до 23 лет), Мужчины и женщины, с учетом совокупности (минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24.11.2022 № 1074, зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71655 (далее - ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка резерва в спортивные сборные команды города Уфы, Республики Башкортостан и России.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшей условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 22» городского округа город Уфа Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России за № 833 от 21.11.2023 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдó (яп. 柔道 дзю: до:, дословно - «мягкий путь»; в России также часто используется вариант перевода «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 (яп. 嘉納 治五郎 Кано: Дзигоро: 1860 - 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса,
- наилучшее использование тела и духа,
- поддаться, чтобы победить.

Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Дзюдо	весовая категория 24 кг	0350221811Д
0350001611Я	весовая категория 26 кг	0350231811Ю
	весовая категория 27 кг	0350451811Д
	весовая категория 30 кг	0350251811Д
	весовая категория 32 кг	0350261811Ю
	весовая категория 33 кг	0350461811Д
	весовая категория 34 кг	0350271811Ю
	весовая категория 36 кг	0350281811Д
	весовая категория 38 кг	0350291811Ю
	весовая категория 40 кг	0350011811Д

весовая категория 42 кг	0350301811Ю
весовая категория 44 кг	0350021811Д
весовая категория 44+ кг	0350471811Д
весовая категория 46 кг	0350031811Ю
весовая категория 46+ кг	0350481811Ю
весовая категория 48 кг	0350041611Б
весовая категория 50 кг	0350051811Ю
весовая категория 52 кг	0350061611Б
весовая категория 52+ кг	0350311811Д
весовая категория 55 кг	0350071811Ю
весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
весовая категория 57 кг	0350081611Б
весовая категория 57+ кг	0350491811Д
весовая категория 60 кг	0350091611А
весовая категория 63 кг	0350101611Б
весовая категория 63+ кг	0350331811Д
весовая категория 66 кг	0350111611А
весовая категория 66+ кг	0350501811Ю
весовая категория 70 кг	0350121611Б
весовая категория 70+ кг	0350341811Д
весовая категория 73 кг	0350131611А
весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
весовая категория 78 кг	0350141611Б
весовая категория 78+ кг	0350151611Б
весовая категория 81 кг	0350161611А
весовая категория 90 кг	0350171611А
весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
весовая категория 100 кг	0350191611А
весовая категория 100+ кг	0350201611А
ката - группа	0350371811Я
ката	0350361811Я
дзю-но-ката	0350401811Я
катамэ-но-ката	0350411811Я
кимэ-но-ката	0350421811Я
нагэ-но-ката	0350431811Я
кодокан-госин-дзюцу	0350441811Я
командные соревнования	0350381811Я
командные соревнования - смешанные	0350391611Я
абсолютная весовая категория	0350211811Л

Примечание: последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши (юниоры).

Б - женщины, девушки (юниорки).

Г - мужчины, юноши (юниоры), женщины.

Д - девушки (юниорки).

Е - мужчины, девушки (юниорки).

Ж - женщины.

К - мужчины, женщины, девушки (юниорки).

Л - мужчины, женщины.

М - мужчины.

Н - юноши (юниоры), девушки (юниорки).

С - юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины.

Ф - мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки).

Э - юноши (юниоры), женщины.

Ю - юноши (юниоры).

Я - все категории.

Система спортивной подготовки в дзюдо должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее - «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

1.3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3-4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

* Приказ Министерства спорта России за № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п.4.3.).

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	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 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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	22	24
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	718	832	936	1040	1144	1144	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 4

Таблица № 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице № 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, 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 учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	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 трех лет	Свыше трех 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. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ № 22 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября по 31 августа (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634);
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634).

Учебно-тренировочный план, с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	ЭНП				Учебно-тренировочный этап										Этап ССМ		ВСМ	
					этап начальной специализации				этап углубленной специализации									
	до одного года		свыше одного года		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.		час	%	час	%
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
Общая физическая подготовка (%)	126	54-60	156	50-54	104	20-25	124	20-25	123	17-19	141	17-19	159	17-19	145	14-18	174	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	12	1-5	20	5-10	93	16-20	112	16-20	131	18-22	149	18-22	168	18-22	208	20-22	249	20-25
Техническо-тактическая подготовка	78	30-38	112	36-40	196	36-41	233	36-41	291	38-43	327	38-43	368	38-43	426	41-44	511	41-46
Теоретическая подготовка	10	4-6	12	4-6	41	8-9	50	8-9	58	8-9	66	8-9	74	8-9	72	7-8	62	5-6
Контрольные испытания	4	1-3	6	1-3	20	2-4	25	2-4	25	2-4	33	2-4	37	2-4	41	4-6	62	5-10
Соревнования (%)	-	-	-	-	31	6-8	37	6-8	58	8-9	66	8-9	74	8-9	83	8-10	100	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	15	1-3	18	1-3	21	2-4	25	2-4	28	2-4	31	2-4	28	2-4
Восстановительные мероприятия	4	1-3	6	1-3	20	2-4	25	2-4	21	2-4	25	2-4	28	2-4	34	4-6	62	5-10
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	Без ограничений
	234	312	312	416	520		624		728		832		936		1040	1040	1144	1248
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10		12		14		16		18		20	20	22	24
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	4		4		5		6		6		11	11	11	11
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	208		208		260		312		312		572	572	572	572

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель (далее-тренер), который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы. Недопустимы в воспитательной работе

- Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- Нарушение дисциплины.
- Недостаточная требовательность к спортсменам.
- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 9.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. <i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4. <i>Развитие творческого мышления</i>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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 РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования

или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План- график
антидопинговых мероприятий МБУ ДО СШ № 22 г. Уфа

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	Честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренеры отделений	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь

		формирования антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май, сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной акробатики, правила поведения на площадке (гимнастическом ковре) и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочные группы (все периоды)				
1.	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели
----	---	---	---	-----------------------

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена 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.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне

сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Биохимический контроль включает:

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность; - комплексная оценка общей и специальной работоспособности. Занимающиеся, начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным

представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	<p>Психолого-педагогические и медикобиологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 	В течении года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта»

России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. Бег на 30 м (не более 5 с)
2. Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
3. Бег 800 м (не более 4 мин)
4. Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
5. Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
7. Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
8. Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
9. Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 м (не более 4,8 с)
2. Бег на 60 м (не более 9 с)
3. Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
4. Бег на 1500 м (не более 7 мин)
5. Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
6. Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
9. Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

10. Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
11. Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Обязательная техническая программа

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 60 м (не более 8,5 с)
2. Бег на 100 м (не более 14 с)
3. Бег на 1500 м (не более 5 мин)
4. Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
5. Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
6. Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
7. Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
8. Сгибание и разгибание) рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
9. Лазание по канату без помощи ног -4м (не менее 3-х раз)
10. Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
11. Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
12. Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
14. Обязательная техническая программа
15. Кандидат в мастера спорта

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 60 м (не более 8,5 с)
2. Бег на 100 м (не более 14 с)
3. Бег на 1500 м (не более 5 мин)
4. Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
5. Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
6. Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
7. Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
8. Сгибание и разгибание) рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
9. Лазание по канату без помощи ног -4м (не менее 3-х раз)
10. Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

11. Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
12. Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
14. Обязательная техническая программа
15. Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Таблица № 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по
Дзюдо

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

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.

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.

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.

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

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

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 физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки 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 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 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 занимающегося.

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

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают:

1) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

2) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»;

3) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»;

4) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	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 и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	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				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «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 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	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», «весовая категория 63+кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+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»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	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 - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	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 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «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 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	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», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной 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»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120
8. Нормативы специальной 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 - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «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 (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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18 15	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20 16	
1.3.	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 юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 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»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17 15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «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 (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»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6 10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			16 14
3.3.	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 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»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. 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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		- 19	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	-

			27	12
1.3.	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 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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	-
2.3.	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»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	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 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»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Обязательная техническая программа

№ п/п	Демонстрация техники:
1	Техника 6 КЮ
2	Техника 5 КЮ
3	Техника 4 КЮ
4	Техника 3 КЮ
5	Техника 2 КЮ
6	Техника 1 КЮ
7	Техника 1 ДАН
8	Комбинаций

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - программа):

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

4.1.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого-второго года обучения

1. Средства технической подготовки

- 6 КЮ - белый пояс

REI - приветствие (поклон). Tachi-rei - приветствие стоя, Za-rei - приветствие на коленях. OBI - пояс (завязывание). SHISEI- стойки.

SHINTAI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI - повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA - захваты (основной захват - рукав-отворот).

KUZUSHI- выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI -падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- 5 КЮ - желтый пояс

NAG E-WAZA- техника бросков

Dc-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЕ -WAZA- техника сковывающих действий

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

• Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

• Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на удержание сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

• Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

• Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

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

3. Средства физической подготовки

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 рукой 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 или 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 висящими 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 ногам и; 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 (помогая себе руками).

- 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, перекал 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 2 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 занимающимся 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 занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 37). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

б) Средства для развития общих физических качеств

• *Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища, лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3x10 м Бег 30 м с ходу
	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

• *Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

• *Повышающие выносливость.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

• *Координационные.* Челночный бег 3 * 10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

• *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной физической подготовки

• *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.* Имитация 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.

4. Средства психологической подготовки

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 демонстрационного 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), обогнать партнера, имеющего фору I- 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, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
- *Для воспитания инициативности.* Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

4.1.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки третьего-четвертого года обучения

1. Средства технической подготовки

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

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

0-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники
- 4 КЮ - оранжевый пояс

NAGE-WAZA - техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA - техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma)

переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

2. Средства тактической подготовки

- 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.

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

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 (приведены в таблице ниже)

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 за 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.

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), Вызов номеров Эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3x10 м Бег 30 м с ходу Бег 60 м
2.	Сила (скоростносиловые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг), Волки во рву, Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственносиловые способности)	Перетягивание гимнастической палки, Тяни за черту, Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной) Эстафета с набивными мячами	Подтягивание Отжимание
4.	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки, Команда быстроногих, Салки парами за условное время 20-30 секунд Встречная эстафета	Бег 1500 м Бег 400 м

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты (табл. 39).

Возможно применять ранее изученные игры.

Варианты игр в касания

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

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

в) Средства развития специальных физических качеств

- *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.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) 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 (стирка, глажка, ремонт).

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 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.

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 и традиций коллектива дзюдо.

- *Для воспитания инициативности.* Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (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.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

4.1.3. Учебный материал для занимающихся и учебно-тренировочных групп
первого - второго года обучения

1. Средства технической подготовки

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

- 3 КЮ - зеленый пояс NAGE-WAZA - техника бросков

WAZA - техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЕ-WAZA - техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)

Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

Ryote-jiinc	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). 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 (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- 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.

3. Средства физической подготовки

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

б) **Средства развития общих физических качеств.** Возможно использовать другие виды деятельности.

в) Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения

• С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - 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, поединки соспуртами.

• *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.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) 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 выполнить 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.

Средства нравственной подготовки

• *Поведение в школе, в секции, дома.* 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.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

а) *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.

б) *Основы техники:* основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) *Методика тренировки:* основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) *Правила соревнований:* значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

д) *Классификация техники дзюдо:* броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

е) *Анализ соревнований:* разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

8. Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение нормативов ТЭ первого года.

4.1.4. Учебный материал для занимающихся в группах тренировочного этапа третьего-четвертого - пятого года

1. Средства технической подготовки

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

• 2 КЮ - синий пояс

NAGE-WAZA - техника бросков

Sumi-gacshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoslii	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный перевороте подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием пол выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия

КАТАМЕ-WAZA- техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Udc-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Udc-hisliigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий

Udc-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	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 падкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• *Однонаправленные комбинации:* зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) - отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) - бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), подхват I юд две ноги (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

• *Разнонаправленные комбинации:* зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) - боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - задняя подножка (O-soto-otoshi). 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.

3. Средства физической подготовки

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

б) Средства развития общих физических качеств.

в) Средства развития специальных физических качеств.

• *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.

• *Повышающие гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

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).

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.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний.

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

б) **Дзюдо в России.** Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

г) **Терминология дзюдо.** Термины на русском и японском языках.

д) **Методика обучения и тренировки.** Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

е) **Планирование подготовки.** Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специальноподготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходновосстановительный этап, переходноподготовительный этап.

ж) **Психологическая подготовка.** Волевые качества; смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

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. Реанимация при удушениях.

8. Рекреационные средства

- Педагогические: прогулки, плавание, игры.
- Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

4.1.5. Учебный материал для групп спортивного совершенствования первого года обучения

1. Средства технической подготовки

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

- 1 КЮ - коричневый пояс
- NAG E-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

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

Дополнительный материал KINSHI-WAZA- Запрещенная техника.

NAГЭ-BAДЗА - техника бросков

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушье сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (I Jane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-as-hi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через плечи (Kata-guruma).

• Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) -зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), 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 техникотактических 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.

3. Средства физической подготовки

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.

в) Средства развития специальных физических качеств

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 судьейством; учебно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушьями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки.

1. Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) - 2 раза.
2. 10 бросков чучела через грудь.
3. 15 отжиманий на брусьях.
4. 15 подтягиваний на перекладине.
5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр).
6. Вис на согнутых руках на перекладине - 1 минута.
7. 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
8. 10 наклонов с партнером равного веса.
9. 20 отжиманий от пола.
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

4. Средства психологической подготовки

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.

Средства нравственной подготовки

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

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

5. Средства теоретической и методической подготовки

а) **Основы тренировки дзюдоистов.** Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

б) **Организация и содержание занятий.** Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

в) **Планирование подготовки.** Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

г) **Контроль и учет подготовки.** Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена.

д) **Развитие и состояние дзюдо.** Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

е) **Технико-тактическая подготовка.** Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ж) **Отбор в сборные команды.** Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

з) **Анализ участия в соревнованиях.** Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

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.

8. Рекреационные средства

• Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);

- Педагогические: прогулка, восстановительный бег;
- Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

4.1.6. Учебный материал для групп спортивного совершенствования второго - третьего года обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - зацеп изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), отхват (O-soto-gari) - бросок через грудь (Yoko-gu-ruma).

- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) - бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - бросок через плечи (Kata-guruma).

б) Тактика ведения поединка

- Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

в) Тактика участия в соревнованиях

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.
- Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

б) Средства для развития общих физических качеств.

в) Средства специальной физической подготовки.

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

- Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

- Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

а) *Прогнозирование спортивных результатов.* Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

б) *Интеллектуальная подготовка.* Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

в) *Составление индивидуального плана подготовки.* Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

г) *Правила соревнований по дзюдо.* Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

д) *Задачи тренировки.* Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

е) *Анализ участия в соревнованиях.* Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 7-8 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

8. Рекреационные средства

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4.1.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

План теоретической подготовки для дзюдоистов различного возраста

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Тренировочные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	ТЭ(СС)
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	ЭНП,ТЭ(СС)
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	ЭНП,ТЭ(СС)
4.	История дзюдо	История вида спорта в России и мире	ЭНП,ТЭ(СС)
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	ТЭ(СС)
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	ТЭ(СС)-свыше 2-х лет, ЭССМ
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТЭ(СС)-свыше 2-х лет, ЭССМ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	ТЭ(СС)-свыше 2-х лет, ЭССМ,ЭВСМ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТЭ(СС)-свыше 2-х лет, ЭССМ,ЭВСМ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТЭ(СС)-свыше 2-х лет, ЭССМ,ЭВСМ
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	ЭНП,ТЭ(СС),ЭССМ, ЭВСМ

Тематический план сообщений на тренировочных занятиях с дзюдоистами

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Гигиена спортсмена	-гигиена тела, одежды, мест занятий -гигиенические процедуры
2.	Режим дня спортсмена	-важность режима -рекомендуемый режим дня
3.	Влияние осанки на здоровье	-факторы, ухудшающие осанку -профилактика нарушения осанки
4.	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5.	Информация о правильном питании	-основные пищевые продукты -пищевой рацион спортсмена
6.	Средства восстановления в занятиях дзюдо	- закаливание - витамины
7.	Функции основных питательных веществ	- белки, жиры, углеводы - питание при коррекции веса
8.	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	- структура занятия - содержания занятия

Тематический план бесед на тренировочных занятиях с дзюдоистами

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Техника безопасности на тренировке	-дисциплина -правила поведения
2.	Здоровый образ жизни спортсмена	-критерии ЗОЖ -факторы, влияющие на ЗОЖ
3.	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	-характер спортсмена -физическая подготовленность
4.	Поведение спортсменов в коллективе	-общение в коллективе -отношение к товарищам и тренеру
5.	Профилактика травматизма	-виды травм -причины травматизма
6.	Самоконтроль	-методы самоконтроля -дневник тренировок
7.	Средства и методы восстановления в дзюдо	-восстановительные средства -баня

8.	Планирование тактики	-виды тактики -выполнение атакующих действий
----	----------------------	---

Тематический план лекций в тренировочном процессе дзюдоистов

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Система КЮ, ДАН	-аттестация -требования к технике
2.	Здоровье человека	-составляющие здоровья -здоровье и занятия физической культурой и спортом
3.	Правила соревнований	-оценка технических действий -наказания в дзюдо
4.	Основы судейства	-жесты судей -судейство в конкретных ситуациях
5.	Методы психологической саморегуляции	-аутогенная тренировка -психорегулирующие упражнения -идеомоторные упражнения
6.	Профессия - тренер по дзюдо	-функции тренера -профессиональные способности -стили деятельности тренера
7.	Физические качества	- сила - быстрота - выносливость - ловкость - гибкость

4.1.8. Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов также зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, как на этапах годового цикла, так и на протяжении ряда лет.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Максимальный прогресс спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Она является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими двумя основными причинами.

Единством организма - взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Дзюдо требует своих соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность - предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма.

Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке идет на пользу делу. В каждом конкретном случае существуют определенные соотношения, нарушение которых может задержать ход спортивного совершенствования.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. В практике встречается как чрезмерное уменьшение удельного веса общей подготовки, так и чрезмерное увеличение его на отдельных этапах тренировочного процесса. Необходимо обратить внимание на то, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования. Сейчас, в принципе, выявлена основная тенденция этих изменений.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления

спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшиться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, и за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2; в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки. **Внешняя** - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.). **Внутренняя** - характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность упражнений, интенсивность упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнения.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н.И. Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия.

1-я группа - нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений их энергетические затраты покрываются полностью за счет аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 150 ударов в минуту.

2-я группа - нагрузка смешанного (аэробно-анаэробного) воздействия. Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но еще не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, на высоком уровне протекает и без кислородного обеспечения работы.

3-я группа - нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение упражнений анаэробного характера приводит к образованию значительного кислородного долга. В крови работающих спортсменов резко повышается концентрация молочной кислоты.

4-я группа - нагрузки анаэробного алактатного воздействия. Упражнения анаэробного алактатного воздействия выполняются при предельной активизации процессов, связанных с преобразованием энергии за счет расщепления аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата В силу огромной мощности таких упражнений запасы АТФ и креатин- фосфата исчерпываются очень быстро и поэтому анаэробные алактатные нагрузки кратковременны.

5-я группа - нагрузки, усиливающие анаболический обмен. Выполнение таких упражнений приводит к значительному усилению синтеза белков в мышцах и в результате к увеличению мышечной массы, абсолютной силы и силовой выносливости. В зависимости от метода выполнения эти упражнения влияют также на аэробную и анаэробную производительность спортсменов.

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировки дзюдоистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов.

Градации тренировочных нагрузок по направленности их физического воздействия
(по Н.И. Волкову)

№ п/п	Направленность нагрузки	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Количество повторений
1	Анаэробная алактатная (скоростно-силовая)	До 6с.	Максимальная	1-2 мин между упражнениями 3-5 мин между сериями	В одной серии 6-7 повторений
2	Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	0,3-2 мин в однократной работе	Субмаксимальная	-	-
		0,3-2 мин в повторной работе	Субмаксимальная или большая	3-10	3-6
3	Анаэробная- анаэробная (все виды двигательных качеств)	0,2 мин	Большая	0,2-0,5 мин между упражнениями до 3 мин между сериями	2-4 повторения в серии 5-6 серий
		0,5-1,5 мин	Большая	0,5-1,5 мин между упражнениями до 6 мин между сериями	10 и более в однократной, повторной работе
		3-10 мин	Большая	Не ограничено, до полного восстановления	5-6 в серийной при 2-4 сериях
		30 мин	От умеренной до максимальной (переменный характер)	-	-
4	Анаэробная (общая выносливость)	1-3 мин	Умеренная	0,5-1,5 мин	10 и более в повторной работе, 5-8 в серийной
		3-10 мин	Умеренная	Не ограничено, повторная работа по самочувствию	2-8 серий
		30 мин и более	От малой до большой в переменной работе	-	-
5	Анаболическая (сила и силовая выносливость)	1,5-2 мин	От большой до субмаксимальной	1,5-2 мин	Серии из 5-6 упражнений повторяются 3-4 раза
		До отказа	большая	3-4 мин	4-6

Систематизация специальных упражнений дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (по В.С.Бегидову)

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд./мин	Интенсивность упражнения (баллы)
<i>Преимущественно аэробной направленности</i>			
1	Разминка 20 мин	149,0±5,0	Средняя (3-4)
2.	Специальные упражнения дзюдоистов	161,0±5,0	Средняя (3-4)
3.	Свободное набрасывание	156,0±3,6	Средняя (3-4)
	4 мин	154,8±5,0	
4.	Броски в передвижениях	154,8±5,0	Средняя (3-4)
	4 мин	159,6±3,3	
5.	5 мин		Средняя (3-4)
	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	156,0±4,2	
6.	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	160,8±7,8	Средняя (3-4)
7.	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	173,6±3,3	Большая (5-6)
8.	Совершенствования техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	147,6±5,4	Средняя (3-4)
9.	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	151,2±5,0	Средняя (3-4)
10.	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	154,8±5,0	Средняя (3-4)
11.	Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин	178,8±5,0	Большая (5-6)
12.	Учебно-тренировочные схватки в стойке в красной зоне 4 мин	178,8±5,0	Большая (5-6)
13.	Учебно-тренировочные схватки в партере 5 мин	165,6±5,4	Большая (5-6)
<i>Алактатно-анаэробной направленности</i>			
14.	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 5 серий; 1-2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между	-	Максимальная (7-8)

	повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями		
15.	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
<i>Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности</i>			
16.	Броски в режиме «20 бросков в минуту»		Максимальная (7-8)
	1 мин	178,8±2,7	
	2 мин	187,2±2,7	
	3 мин	189,6±3,3	
	4 мин	193,2±5,0	
5 мин	188,4±3,3		
17.	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	182,4±3,3	Максимальная (7-8)
18.	Скоростные броски в тройках 30 с - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4±3,3	Большая (5-6)
19.	Скоростные броски в тройках 45 с - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4±3,3	Большая (5-6)
20.	Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	188,4±3,3	Максимальная (7-8)
21.	Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
22.	Скоростные броски в тройках 1 мин - 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями		Максимальная (7-8)
23.	Скоростные броски в тройках 2 мин - 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	-	Максимальная (7-8)

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности.

Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов
(по В. В. Меньшикову, Н. И. Волкову)

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

Структура и содержание тренировочных занятий дзюдоистов

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. *Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.*

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозированными упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий

- *Групповая* - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- *Индивидуальная* - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- *Самостоятельная* - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений (табл. 8). В рекомендуемых упражнениях указана минимальность (мин) и количественное значение ЧСС (уд./мин). Классификация специальных упражнений (по В.С. Бегидову).

1. Специально-подготовительные упражнения - 4 мин, ЧСС - 134,4±3,2.
2. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера - 4 мин, ЧСС - 136,8±7,8.

Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм дзюдоистов
(по В. С.Бегидову)

Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Направленность	Упражнения
122,4-160,8	Чисто аэробная	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19,20,21,22,25,27
165,6-177,6	Аэробно-анаэробная	13,23,24

1. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке -5 мин, ЧСС- 121,2±7,8-
2. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях - 5 мин, ЧСС - 129,6±6,6.
3. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС- 122,4±6,6.
4. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере - 5 мин, ЧСС - 127,2±4,8.
5. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС - 133,2±4,8.
6. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС - 133,2±4,8.
7. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера - 4 мин, ЧСС - 146,4±3,0.
8. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера - 4 мин, ЧСС - 136,8±4,8.
9. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления - 4 мин, ЧСС - 130,8±9,0.
10. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают - 4 мин, ЧСС - 153,6±6,6.
11. Выполнение бросков из стойки на скорость - 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС - 165,6±6,6.
12. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления - 4 мин, ЧСС - 138,0±6,0.
13. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях, стойках,

передвижениях противника - 4 мин, ЧСС - 140,4±5,4.

14. Совершенствование умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления - 4 мин, ЧСС - 168,0±9,6.

15. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления - 4 мин, ЧСС - 156,0±9,6.

16. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной мие - 4 мин, ЧСС - 145,2±9,0.

17. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника - 4 мин, ЧСС - 140,8±3,0.

18. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления - 5 мин, ЧСС - 148,8±4,8.

19. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления - 5 мин, ЧСС - 148,8±4,8.

20. Тренировочные схватки с закрытыми глазами - 4 мин, ЧСС - 138,0±6,0.

21. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований - 4 мин, ЧСС - 172,8±4,8.

22. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток - 4 мин, ЧСС - 177,6±10,2.

23. Учебно-тренировочные схватки с заданием в стойке - 4 мин, ЧСС - 160,8±4,8.

24. Учебно-тренировочные схватки с заданием в партере - 4 мин, ЧСС - 153,6±6,6.

Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия рН позволяет распределить их на группы по направленности физиологического воздействия в тренировочном процессе дзюдоистов.

При развитии скоростно-силовых качеств у дзюдоистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

Построение стандартных микроциклов тренировочных
занятий дзюдоистов 15-17-летнего возраста
(по В. С. Бегидову)

Дни недели	Вид занятия	Содержание занятия
Понедельник	Тренировочное занятие	Изучение приемов. Совершенствование техники борьбы в партере. Силовая и акробатическая подготовка
Вторник	Тренировочное занятие	Совершенствование техники борьбы. Силовая и акробатическая подготовка
Среда	Тренировочное занятие	Изучение и совершенствование техники борьбы. Силовая и акробатическая подготовка
Четверг	Тренировочное занятие	Совершенствование техники борьбы в стойке. Силовая и акробатическая подготовка
Пятница	Тренировочное занятие	Интегративная подготовка в условиях тренировочных схваток. Силовая подготовка
Суббота	ОФП+баня	Совершенствование общей выносливости. Силовая и акробатическая подготовка
Воскресенье	Выходной день	Отдых

Распределение тренировочной работы дзюдоистов в микроциклах этапа предсоревновательной
подготовки
(по В. С.Бегидову)

Дни недели	I-VII микроциклы	VIII-XIII микроциклы
Понедельник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Вторник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Среда	Общefизическая подготовка вне зала, в парке	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Четверг	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка
Пятница	Специальная работа на татами (спарринги) + силовая подготовка	Специальная работа на татами (спарринги) + силовая подготовка
Суббота	Общefизическая подготовка + баня	Общefизическая подготовка + баня
Воскресенье	Отдых	Отдых

4.2. Структура годичного цикла подготовки

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат,

показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев,

позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации

спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от

квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность.

Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит

из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая Подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая Подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных занятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее - «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов - применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения - применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия - заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры - темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Тренировочный этап

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1-2-й год) и этапа углубленной тренировки (3- 4- 5-й год).

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная настройка), аутогенная тренировка.

- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Этап спортивного совершенствования

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня, как приведено в таблице ниже. Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (градация тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям (по А.А.Шепилову, В.П.Кямину) приведена ниже.

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе

(по В. М.Андрееву, Э. А. Матвеевой, В.И.Сытнику)

№ н/п	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			за 10 с	уд./мин
1.	Максимальная	8	32-33	192-198
		7	30-31	180-186
2.	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3.	Средняя	4	24-25	144-150
		3	22-23	132-138
4.	Малая	2	20-21	120-126 108-
		1	18-19	114

Градация тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям
(по А.А.Шепилову, В.П.Кяймину)

№ п/п	Показатели направленности нагрузки	Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Потребление кислорода(л/мин)
1.	Аэробная	до 150-165	2-3
2.	Смешанная	от 150 до max	от 2 до max
3.	Гликолитическая	max	близко к max
4.	Алактатная	от 150 до 190	от 2 до 4

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов могут применяться основные формы занятий:

Общая физическая подготовка (ОФП-1) - форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) - форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростносиловых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) - направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов (табл. 3). Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхватом сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

Отдых - 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4- 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность

отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании
скоростных способностей

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 6 до 30 с	Максимальная	1-2 мин между упражнениями; 3-5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин	Активно-пассивный	До искажения техники, но не более 30 с, 4-6 серий в зависимости от уровня подготовленности

Специальная физическая подготовка (СФП-2) - комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.
- После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин.
- Интенсивность большая.
- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.
- Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6-8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

- Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин - соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин - соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин - тяжелее, 4-я мин - легче, 5-я мин - легче, но выше квалификационной.

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости
(по В.Н. Каплину, А.В. Еганову, О.А.Сиротину)

Компоненты нагрузки				
Длительные упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 3 до 10 мин.	Соревновательная, 180-190 уд./мин умеренная и большая	До неполного восстановления работоспособности 1-2 мин (до пульса 120-130 уд./мин)	От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание	6-3 повторений, 3-2 серии, в зависимости от уровня подготовленности

- Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.
- Броски тренировочного манекена: 40 с - 5 бросков, 20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.
- Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.
- Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа - 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2x5 раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера

Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;

техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований. Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Общие требования техники безопасности
**ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ДЗЮДОИСТОВ**

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в СШ, СШОР проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из

зала;

прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя (далее-тренера).

- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасения тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

5.2. Уровень спортивной квалификации
 Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
ЭНП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2,3,4-й годы	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТЭ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	3 юношеский разряд
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2 юношеский разряд
	3-й год	1 юношеский разряд		
	4-й год	3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряды		
	5-й год			
ЭССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 спортивный разряды
		2-й год		Кандидат в мастера спорта
		3-й год		
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 12);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 13);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3

16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	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 (250 кг)	комплект	1

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Список библиографических источников

1. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с.
2. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.
3. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003.-96 с.
4. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. -112 с.
5. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240с.
6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) - М.: Советский спорт, 2006. -368 с.
7. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная программа (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) - дополнительная и исправленная /Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А.- М.: СпортУнивер Пресс. -2003. 110 с.
8. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. -268 с.
9. 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.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
11. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 141 с.
12. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
13. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, -1990.- 440 с.
14. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. - М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. - 128 с.
15. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь, 2003. - 224 с.
16. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997. - С. 265 с.
17. Настольная книга учителя физической культуры Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. с. 131.
18. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с.
19. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. - 192 с.
20. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. с. с. 54-60.
21. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. -216 с.

7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. «Базовая техника дзюдо» (методика обучения специальным имитационным упражнениям)
2. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
3. Видео Ката по дзюдо
4. Дзюдо - учебный фильм Шляхтова.
5. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3. Союзспортфильм
6. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Всероссийский реестр видов спорта. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
4. Департамент спорта города Москвы (<http://mos.ru/moskomspor>)
5. Европейский союз дзюдо (<https://www.eju.net>)
6. Единая всероссийская спортивная классификация <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendaruyy-p/
8. Консультант Плюс www.consultant.ru: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 17.02.2023).
9. Международная федерация дзюдо (<https://www.ijf.org>)
10. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
11. Министерство спорта Республики Башкортостан (<https://sport.bashkortostan.ru>)
12. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
13. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
14. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
16. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
17. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
18. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
19. Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 962 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинга».
20. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»
21. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению

- подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
22. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - <https://www.sportedu.ru/>
 23. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
 24. РУСАДА для детей (<https://rusada.ru/education/for-children>)
 25. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 28.02.2023).
 26. Федерация дзюдо Москвы (<http://www.judo-moscow.ru>)
 27. Федерация дзюдо Республики Башкортостан (<http://judo02.ru>)
 28. Федерация Дзюдо России (<https://www.judo.ru>)
 29. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд (<http://sportinnovate.com/> 105)
 30. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>