

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь»**

Принято на заседании
тренерского
совете 12.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР «Сталь»

_____ Н.Н. Евсеев

Приказ № 48 от 12.04.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Брянск - 2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1305; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ №575); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь» (далее – Учреждение).

Разработчики программы:

инструктор-методист Козина Н.В.

тренеры-преподаватели отделения дзюдо:

Мачехин А.Н., Толкачева А.С.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. Общие положения	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.....	4
2. Цель Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
4. Объем Программы	8
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
6. Годовой учебно-тренировочный план	20
7. Календарный план воспитательной работы	22
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
9. Планы инструкторской и судейской практики	29
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III. Система контроля	36
11. Итоги освоения Программы	37
11.1. На этапе начальной подготовки	37
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	37
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	37
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства	38
12. Оценка результатов освоения Программы	38
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	47
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	54
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	54
14.1. Этап начальной подготовки до одного года обучения.....	54
14.2. Этап начальной подготовки свыше одного года обучения	60
14.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения	67
14.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения	73
14.5. Этап совершенствования спортивного мастерства	76
14.6. Этап высшего спортивного мастерства	80
15. Учебно-тематический план	87
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	90
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	90
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	93
17. Материально-технические условия реализации Программы	93
17.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	94
17.2. Обеспечение спортивной экипировкой	96
18. Кадровые условия реализации Программы	97
19. Информационно-методические условия реализации Программы	97

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката» (для этапа начальной подготовки 1-2 года обучения), и «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1074 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71655) (далее - ФССП).

2. 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.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» 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

Характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо (с японского языка – «мягкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу

японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

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.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков. Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств. Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Одной из главных особенностей дзюдо является то, что оно подразделяется на две различные между собой категории: спортивное дзюдо и традиционное.

Независимо от категории, в этом виде борьбы практически не применяется ударной техники. Упор осуществляется на другие способы взаимодействия и достижения победы над соперником. Например, немаловажным является выведение из равновесия своего соперника с целью дальнейшего проведения зачётного броска, болевого, удушающего приёма.

У каждой категории есть различия. Так, например, отличаются правила проведения поединков, оценки и судейства. Немало различий можно заметить в используемых бойцами приёмах, техниках.

Спортивное направление подразумевает, прежде всего, нацеленность занимающегося на соревнования по дзюдо. Основной упор осуществляется здесь на развитие физических показателей, практическую отработку техник.

Традиционное направление дзюдо – это именно путь освоения боевого искусства. Здесь внимание уделяется не только физическим параметрам, но духовному и личностному развитию обучающегося. Много времени посвящается изучению философии учения. Практическая часть традиционной борьбы преимущественно отводится изучению техник и приемов, направленных на самооборону.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (ката, командные, личные соревнования, весовые категории).

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 «кю» к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

Таблица 1.

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	ДЗЮДО	0350001611Я	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2.			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3.			Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4.			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5.			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6.			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7.			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8.			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
9.			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
10.			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
11.			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
12.			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
13.			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
14.			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
15.			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
16.			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
17.			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
18.			Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
19.			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
20.			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
21.			Весовая категория 60 кг	0350091611А
22.			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
23.			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
24.			Весовая категория 66 кг	0350111611А
25.			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
26.			Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
27.			Весовая категория 73 кг	0350131611А
28.			Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
29.			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
30.			Весовая категория 81 кг	0350161611А
31.			Весовая категория 90 кг	0350171611А
32.			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33.			Весовая категория 100 кг	0350191611А
34.			Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35.			Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36.			Ката	0350361811Я
37.			Ката-группа	0350371811Я
38.			Командные соревнования	0350381811Я
39.			Командные соревнования – смешанные	0350391611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры); Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины; Д – девушки (девочки, юниорки);

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки); Ж – женщины;

Л – мужчины, женщины; М – мужчины;
 Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
 С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины; Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки); Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;
 Ю – юноши (мальчики, юниоры);
 Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

3. 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

Основными этапами спортивной подготовки являются:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

- этап начальной подготовки – 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

В муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь» (далее – Учреждение) зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие отбор в соответствии с установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для каждого этапа спортивной подготовки, и в соответствии с Правилами приема в Учреждение.

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки – 7 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 11 лет;
- на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет;
- на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

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)	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	С учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации,
Этап высшего	не ограничивается		

спортивного мастерства		16	определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
------------------------	--	----	---

4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

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

Учебно-тренировочные занятия – это минимальные завершенные структурные компоненты учебно-тренировочной системы, которые при объединении в определенной последовательности формируют все остальные более длительные учебно-тренировочные циклы и этапы учебно-тренировочного занятия.

Классификация учебно-тренировочных занятий делится на три аспекта отдельного учебно-тренировочного занятия: (1) организацию, (2) задачи и (3) уровень нагрузки.

Классификацию учебно-тренировочных занятий по форме организации можно объединить в три основные группы, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений /техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте

	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Каждая организационная форма и соответствующий ей тип учебно-тренировочного занятия имеют свои преимущества, а также специфику и ограничения. Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками, этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ таких, как при использовании групповых учебно-тренировочных занятий, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются в индивидуальных дисциплинах. Индивидуальная часть учебно-тренировочного занятия обычно нужна для совершенствования техники, восстановления, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, в рамках одного учебно-тренировочного занятия, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Классификация учебно-тренировочных занятий по типу задач учебно-тренировочного процесса представлена в таблице 5.

Таблица 5.

Тип учебно-тренировочного занятия	Задачи учебно-тренировочного занятия	Примечания
Кондиционное	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип учебно-тренировочного занятия является преобладающим во многих видах спорта, он часто комбинируется с решением технических задач
Техническое	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип учебно-тренировочного занятия предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическое или	Приобретение новых	Физические и интеллектуальные

техничко-тактическое	тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	упражнения могут комбинироваться, возможно включение теоретических занятий
Контрольное	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированное	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	1) последовательное включение различных типов учебно-тренировочного занятия; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные учебно-тренировочные занятия, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть учебно-тренировочных программ. Очень часто этот тип учебно-тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером-преподавателем или самими спортсменами.

Технические учебно-тренировочные занятия обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем, следовательно, индивидуальные спортивно-тренировочные занятия, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических учебно-тренировочных занятий, - это использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Освоение движений (совершенствование техники движений) требует значительной мобилизации познавательных и координационных способностей спортсменов. Таким образом, этот тип учебно-тренировочного занятия весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические учебно-тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании тактики. Еще одна функция этих учебно-тренировочных занятий - соединение тактических и технических навыков, что является чрезвычайно важным для успешного выполнения соревновательного упражнения. Частично тактические учебно-тренировочные занятия можно проводить в группе как часть теоретической и интеллектуальной подготовки. Однако основная часть такой работы должна планироваться и тщательно осуществляться в специфических условиях, когда частично могут быть смоделированы напряженные соревновательные ситуации.

Контрольные учебно-тренировочные занятия предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду спорта силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований. Поскольку эти учебно-тренировочные занятия требуют от спортсменов максимальных усилий, они должны быть тщательно организованы, обеспечены соответствующим оборудованием, находящимся в

подходящих внешних условиях, а также должны проводиться при поддержке и тесном сотрудничестве с тренерским коллективом.

Комбинированные учебно-тренировочные занятия посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть учебно-тренировочного занятия может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционному учебно-тренировочному занятию. Точно так же контрольное учебно-тренировочное занятие может сопровождаться кондиционным. Другой вариант комбинированного учебно-тренировочного занятия объединяет решение различных тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнениях. Так, широко распространенный подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка. Такие тренировочные средства комбинированного двухстороннего эффекта называют сопряженными упражнениями.

При планировании и анализе учебно-тренировочного процесса дифференцирование учебно-тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции учебно-тренировочного занятия: развитие, поддержание и восстановление.

Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план учебно-тренировочного занятия является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне, а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия. Таблица 6. основанная на такой классификации, представляет количественно ранжированные (от 1 до 5) учебно-тренировочные занятия, где ранг 1 соответствует самой маленькой нагрузке, а 5 - самой большой.

Таблица 6.

Цель учебно-тренировочных занятий	Уровень учебно-тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	5
	Большой	48-72	4
	Существенный	24-48	3
Поддержание	Средний	12-24	2
Восстановление	Небольшой	<12	1

Аспекты этой классификации, связанные с учебно-тренировочной нагрузкой, нуждаются в дополнительном разъяснении в плане длительности периода, желательного для полного восстановления. Главное ограничение касается учебно-тренировочных занятий, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями.

Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционному учебно-тренировочному занятию с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Учебно-тренировочные занятия, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления; однако не всегда можно выбрать интегративные объективные маркеры и индикаторы, основанные исключительно на продолжительности восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких учебно-тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

Ключевые учебно-тренировочные занятия, как решающее звено развивающего учебно-тренировочного процесса.

Концепция блоковой периодизации обращает особое внимание на планирование учебно-тренировочного процесса путем подбора серии из нескольких учебно-тренировочных занятий. Принцип высокой концентрации требует, чтобы тренировочная нагрузка фокусировалась на минимальном количестве качеств-мишеней. В отличие от традиционного подхода, где важнейшее значение имеют общие объемы выполненных упражнений, концепция блоковой периодизации провозглашает абсолютный приоритет «общего количества развивающих учебно-тренировочных занятий» как ключевой характеристики.

Согласно концепции блоковой периодизации, качество учебно-тренировочного процесса жестко определено количеством и последовательностью развивающих учебно-тренировочных занятий. Более того, некоторые из них должны быть ударными, а их место должно быть четко задано при планировании. Самые важные развивающие учебно-тренировочные занятия, которые сосредоточены на текущих главных направлениях учебно-тренировочного процесса, называются ключевыми учебно-тренировочными занятиями.

В течение долгого времени ведущие тренеры-преподаватели отбирали и выделяли некоторые учебно-тренировочные занятия, которые формируют пики соответствующих учебно-тренировочных циклов и концентрируются на самых важных задачах и рабочих нагрузках. Такие пиковые учебно-тренировочные занятия, названные выше ключевыми, также требуют от спортсменов интеллектуальной и эмоциональной концентрации и готовности работать более напряженно, чем обычно.

Таблица 7.

Основные характеристики	Особенности
Цели	Нагрузка в учебно-тренировочном цикле воздействует на наиболее важные качества-мишени, обычно одна цель соответствует двигательной подготовленности, а другая — технической или тактической
Интеллектуальный фактор	Спортсмены должны быть особенно мотивированы к выполнению той тренировочной нагрузки, которая определяет эффект всей программы учебно-тренировочного занятия
Время воздействия	Ключевое учебно-тренировочное занятие планируется для выполнения в «наилучшее время»: когда спортсмены уже подверглись влиянию предыдущих нагрузок, но все еще не чрезмерно утомлены
Уровень нагрузки	В соответствии с требованиями развивающего учебно-тренировочного занятия значительный, большой или предельный
Организационные формы	Сотрудничество внутри группы и дух товарищества особенно желательны
Контроль	Всесторонняя и объективная регистрация значимой информации (с использованием таких инструментов, как хронометры, мониторы ЧСС и лактата крови, видео) или использование визуальных признаков и педагогической оценки

Ключевые учебно-тренировочные занятия требуют особого внимания в плане методологического обеспечения, организации и психологии. Эти учебно-тренировочные занятия должны содержать самые эффективные и показательные упражнения; очень часто их результаты можно использовать для контроля за учебно-тренировочным процессом и для оценки рабочего потенциала спортсменов.

Не рекомендуется включать в ключевые учебно-тренировочные занятия неизвестные средства или создавать абсолютно новые условия, которые требуют предварительного опробования. Спортсмены должны сосредоточиться на качестве своей работы, новые средства и условия тренировки могут отвлечь внимание спортсменов от специфических

деталей выполняемой нагрузки и уменьшить уровень их мотивации. Все требования, предъявляемые к выполняемой работе, организационные детали и условия должны быть четко объяснены до начала учебно-тренировочного занятия. Изложенное верно для любого учебно-тренировочного занятия, но особенно важно для ключевого.

Структура учебно-тренировочного занятия

Несмотря на разнообразие и специфику различных видов спорта, существуют общие правила того, как должно строиться любое отдельное учебно-тренировочное занятие. Знания о структуре учебно-тренировочного занятия принадлежат к наиболее комплексному разделу теории тренировки, который все тренеры-преподаватели начинают изучать в процессе приобретения личного опыта с начала собственной спортивной карьеры. Действительно, каждый знает, что отдельное учебно-тренировочное занятие состоит из вводной части (разминки), основной (в которой выполняются запланированные нагрузки) и заключительной. Эта общая структура подходит ко всем возможным комбинациям организационных форм и упражнений и описана многими авторами. Однако прогресс спортивной науки и практики привел к более полному пониманию фактов, которые когда-то казались очень простыми, а теперь представляются многозначными. Таким образом, сущность и содержание каждого компонента учебно-тренировочного занятия теперь могут быть рассмотрены под более широким углом зрения.

Разминка как вводная часть каждого учебно-тренировочного занятия выполняет три общие функции: регулирование метаболических процессов, техническое и координационное вработывание и интеллектуальную подготовку.

Разминка в дзюдо подразделяется на две части: общую и специальную, которые характеризуются соответствующим набором упражнений.

Общая часть разминки обычно начинается с постановки целей на предстоящее учебно-тренировочное занятие, и в это же время спортсмен получает самые существенные инструкции о деталях выполнения нагрузки и организации учебно-тренировочного занятия. Спортсмены высокой квалификации обычно разминаются по-своему, выполняя собственную комбинацию упражнений. Однако иногда требуется акцентирование некоторых деталей общепринятой схемы вводной части учебно-тренировочного занятия, например: пролонгирование общей части в случае низкой температуры окружающей среды (проще говоря, замерзшие спортсмены нуждаются в более долгой разминке, чтобы согреться); включение дополнительных упражнений из-за предшествовавших травм мышц или суставов; более осторожное выполнение разминочных упражнений для тех групп мышц, которые все еще болезненны после предыдущего учебно-тренировочного занятия и т.д. Признаками наступления желаемого состояния, которое должно быть вызвано выполнением этой части разминки, являются увеличенная ЧСС (до 110-130 уд./мин), потоотделение, увеличенные частота дыхания и легочная вентиляция, улучшенное общее состояние организма. Общая часть разминки обычно длится 8-15 мин.

Общие и специальные части разминки: содержание и особенности

Таблица 8.

Часть разминки	Содержание, типичные упражнения	Особенности
Общая	Циклические упражнения низкой и средней интенсивности (бег, бег трусцой, прыжки и т.д.); калистеника — различные упражнения с полным диапазоном движений для основных мышечных групп и всех суставов (главным образом, без дополнительных отягощений или сопротивления)	Может выполняться индивидуально или в небольших группах; продолжительность приблизительно 8—15 мин (зависит от температуры окружающей среды и индивидуальных требований)
Специальная	Специфические по виду спорта упражнения, воздействующие на преобладающие метаболические	Может выполняться под наблюдением тренера; продолжительность

	системы и технические (и/или технико-тактические) навыки, которые будут задействованы в основной части тренировки	приблизительно 10—20 мин
--	---	--------------------------

Начальная часть разминки обычно должна включать несколько упражнений низкой и средней интенсивности, чтобы усилить кровообращение, увеличить температуру тела и облегчить процессы окисления в работающих мышцах. Общеизвестно, что согретые мышцы и соединительные ткани легче удлиняются и положительно реагируют на растяжение. Поэтому следующий шаг включает упражнения на растяжку, в которых активная динамическая составляющая (скручивания, круговые движения рук и верхней части туловища и т.д.) предшествует пассивной. Общеизвестная схема вводной части учебно-тренировочного занятия продолжается силовыми упражнениями с умеренными усилиями, обычно выполняемыми без отягощений, хотя могут использоваться и упражнения с сопротивлением партнера.

Специальная часть разминки посвящена специфическим по виду спорта дзюдо метаболическим и/или техническим особенностям предстоящему учебно-тренировочному занятию. Специально подобранные упражнения должны активизировать координационные механизмы, необходимые для выполнения технических действий, используемых в основной части учебно-тренировочного занятия. Кроме того, эти упражнения должны помочь усилить интеллектуальную готовность для решения последующих двигательных задач более высокой сложности.

Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основную часть учебно-тренировочного занятия иногда называют нагрузочной фазой, потому что она концентрирует все реальные нагрузки, запланированные для выполнения. То есть здесь от спортсменов можно добиться желаемой острой реакции в результате выполнения должным образом отобранных и правильно выполненных упражнений и заданий. Их реакция может быть охарактеризована объективными показателями деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС), состояния метаболизма (лактата крови), эмоциональной напряженности (гальванической реакции кожи), соревновательной деятельности (скорости, временного результата, темпа движений и т.д.) и субъективными признаками величины усилия и/или утомления (по шкале Борга и др.). Каждый из этих индикаторов может отражать общую тенденцию: достижение и поддержание самого высокого их уровня для данного учебно-тренировочного занятия. Основная часть -самая длинная в учебно-тренировочном занятии и обычно длится около 60-90 мин. Конечно, за это время величина нагрузки соответствующим образом меняется. Основная часть учебно-тренировочного занятия может содержать большое количество упражнений или только одно задание. Долгое время выдающиеся тренеры-преподаватели стремились составлять планы учебно-тренировочных занятий, выбирая и подчеркивая самое важное упражнение или задание. Тренеры-преподаватели называли это «значимым упражнением», «главным звеном тренировки», «основным заданием», «основным пунктом программы» и т.д.

Для планирования учебно-тренировочного процесса очень характерен акцент на ключевых упражнениях. В соответствии с принципом концентрации тренировочной нагрузки акцентирование специально выбранного упражнения логично и желательно. По аналогии с определением ключевым учебно-тренировочным занятием этот главный значимый элемент тренировки называется ключевым упражнением. В дзюдо, где ключевое действие часто представляет собой не упражнение, а специфическое по виду спорта задание (учебно-тренировочную схватку и т.д.), самая важная рабочая нагрузка – это ключевое задание.

Главные характеристики и особенности ключевых упражнений (заданий) представлены в таблице 9.

Таблица 9.

Основные параметры упражнения (задания)	Особенности	Примечания
Цель	Соответствует главной цели учебно-тренировочного занятия	Обычно должно быть отобрано только одно ключевое упражнение (задание)
Мотивация	Требует максимальной самомотивации и максимальной моральной поддержки тренера-преподавателя	Спортсмены должны быть знакомы с ключевым упражнением (заданием), чтобы добиться желаемой умственной концентрации
Выбор времени выполнения	Планируется на наиболее благоприятный период времени, когда спортсмены находятся в самых благоприятных условиях	Высокая восприимчивость спортсменов позволяет им лучше реагировать на рабочую нагрузку
Организация	Детали выполнения типа взаимодействия партнеров, особенностей оборудования, доступа к информации и др. должны быть обеспечены должным образом	Значимые детали (лидирование, протяжка, сценарий игры и т.д.) четко определяют острый эффект ключевого упражнения (задания)
Контроль	Самые важные показатели выполнения соревновательного упражнения регистрируются тренером-преподавателем или его/ее помощником	Важно обеспечить каждого спортсмена существенной для выполнения упражнения информацией

Выбор ключевого упражнения имеет первостепенное значение в составлении программы учебно-тренировочного занятия и является профессиональной задачей для тренера-преподавателя. Несмотря на кажущуюся простоту этого действия, даже опытные тренеры-преподаватели совершают много ошибок в своей повседневной работе.

Характеристика ключевых упражнений для развития основных двигательных способностей представлена в таблице 10.

Таблица 10.

Показатели нагрузки	Интервал нагрузки	Соотношение работы и отдыха	Интенсивность	Кол-во повторений	Кол-во серий	Лактат крови, ЧСС
Максимальная скорость	7-15 с	1:10	Максимальная	5-8	2-5	—
Анаэробная гликолитическая мощность	30-50 с	1: (4-5)	Субмаксимальная	4-6	2-4	>8 > 180
Анаэробная гликолитическая выносливость	1-1,5 мин	1:3	Высокая	8-12	1-3	Максимальный >8 >180
Аэробная мощность	1—2 мин	1: (1-0,5)	Выше средней	5-8	1-3	4-8 160-180
Аэробная выносливость	1—8 мин	1:0,3	Средняя	4-16	1-3	2,5-4 (5) 140-160
Восстановление, окисление жиров	20-90 мин	—	Низкая	1-3	—	1-2,5 100-140

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть каждого учебно-тренировочного занятия - это ее последняя, но все еще обязательная часть, направленная на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию основных функций организма спортсмена. Ее специфическими целями являются следующие:

- снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя;
- выведение кислых метаболитов и других продуктов обмена в мышцах в кровеносную систему для дальнейшего удаления;
- облегчение восстановления эндокринной системы, в первую очередь, за счет снижения уровня адреналина и норадреналина для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна;
- снижение эмоциональной напряженности и положительное воздействие на восстановление интеллектуальных функций спортсменов.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия является и фактором воздействия, и существенным условием эффективного восстановления спортсмена. Несмотря на очевидную важность этой части учебно-тренировочного занятия, известно много случаев, когда она игнорировалась даже успешными спортсменами высокого уровня. Обычно причиной такого ошибочного поведения указывается недостаток времени.

В целом набор упражнений для заключительной части учебно-тренировочного занятия может быть подразделен на три большие группы: (1) упражнения низкой интенсивности (обычно это медленные передвижения типа бега трусцой, ходьбы, плавания и т.д.); (2) дыхательные и упражнения на расслабление; (3) упражнения на растяжку. Особенности этих действий суммированы в Таблице 11.

Таблица 11.

Вариант двигательных действий	Ожидаемые эффекты	Примечания
Упражнения низкой интенсивности	Снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления; выведение молочной кислоты и других кислых метаболитов из крови; снижение уровня адреналина и норадреналина; нормализация объема крови и электролитического баланса	Такие действия особенно желательны после очень интенсивных упражнений, игр в игровых видах спорта, схваток в единоборствах и длительных изнурительных гонок
Дыхательные и упражнения на расслабление	Постепенное снижение легочной вентиляции; снижение уровня возбуждения центральной нервной системы; помощь в восстановлении бывших активных мышечных групп; снижение эмоциональной напряженности	Комбинация дыхательных упражнений на расслабление может использоваться после бега трусцой или прыжков; встряхивание мышц может выполняться в парах
Упражнения на растяжку	Уменьшение ригидности и закрепощенности мышц; удлинение предварительно сокращенных мышц, увеличение эластичности мышц и соединительной ткани, повышение уровня гибкости	Эти упражнения особенно желательны после плиометрических, которые часто выявляют не сразу проявляющуюся болезненность мышц

Обычный вариант заключительной части учебно-тренировочного занятия начинается с медленных передвижений, которые ведут к выведению продуктов обмена из мышц. Уже давно известно, что такая активность облегчает восстановление и приводит к более быстрому выведению молочной кислоты из мышц спортсмена. Известно, что очень интенсивные и длительные истощающие упражнения вызывают уменьшение объема циркулирующей крови из-за накопления внутри и межклеточной жидкости в мышцах. Процесс восстановления водно-электролитного баланса может продолжаться в течение длительного времени, который в крайних случаях может занять два дня и больше. Рационально построенная заключительная часть учебно-тренировочного занятия может значительно ускорить этот процесс. Восстановление эндокринной системы - более длительный процесс, который может длиться разное время для разных гормонов. Истощающие учебно-тренировочные занятия вызывают выраженную секрецию катехоламинов (адреналина и норадреналина), концентрация которых быстро уменьшается в период восстановления. Увеличенный после выполнения упражнения уровень катехоламинов может вызывать множество отрицательных эффектов типа перевозбуждения, нарушений сна и т.д. Рационально построенная заключительная часть учебно-тренировочного занятия поможет избежать или, по крайней мере, снизить уровень таких неблагоприятных реакций у спортсменов.

Дыхательные и упражнения на расслабление могут выполняться независимо от других действий или могут быть скомбинированы с передвижениями в медленном темпе (типа бега трусцой, ходьбы или плавания). Независимый вариант - это глубокое дыхание с последующим расслаблением мышц верхней части тела и акцентированным выдохом.

Активное расслабление мышц рук и ног может выполняться в положении сидя или лежа с помощью партнера, который встряхивает расслабленную конечность с различной частотой и амплитудой. Комбинированный вариант - это, например, бег трусцой в сочетании с глубоким дыханием и встряхиванием рук или ног.

Упражнения на растяжку часто упоминались как основной и самый важный компонент заключительной части учебно-тренировочного занятия. Особое внимание уделялось их роли в уменьшении мышечной ригидности и закрепощенности после выполнения упражнения: они увеличивали эластичность мышц и соединительной ткани. Обычно считается, что растяжка может предотвратить наступление не сразу проявляющейся болезненности мышц, особенно часто возникающей после выполнения упражнений с сильными эксцентрическими сокращениями мышц (так называемых плиометрических упражнений).

В любом случае роль упражнений на растяжку в предотвращении повреждений мышц считается очень важной. Набор этих упражнений различен. Однако рекомендуют сначала выполнять статическую растяжку и так называемые упражнения в технике удержания - расслабления (пассивное удлинение мышцы с последующим расслаблением). За ними могут следовать динамические баллистические растягивающие упражнения.

Общая длительность заключительной части учебно-тренировочного занятия зависит от характера и объема предыдущей рабочей нагрузки. Например, выведение молочной кислоты из крови после 4-минутного испытания с истощающей нагрузкой требует около 20 мин. Этот временной промежуток приблизительно соответствует продолжительности заключительной части учебно-тренировочного занятия. Однако этот период времени может быть недостаточным, если учебно-тренировочное занятие состояло из некоторого количества очень интенсивных анаэробных серий. Обычно заключительная часть учебно-тренировочного занятия длится около 10-20 мин; очевидно, что этого времени недостаточно после чрезвычайно высоких нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 12.

№ 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		

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки. В зависимости от этапа спортивной подготовки, роль соревновательной деятельности существенно меняется. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 13.

Виды спортивных соревнований, состязаний	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

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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.

Спортивная школа «Сталь», 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, спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс начинается в Учреждении с 1 января. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), расписанием занятий, утвержденными Учреждением.

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.

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.

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 составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 14.

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

Таблица 15.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	1-2	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	126-140	156-168	104-130	141-158
2.	Специальная физическая подготовка	2-12	16-31	83-104	150-183	208-229	250-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-42	67-75	83-104	100-125
4.	Техническая подготовка	70-89	112-125	187-213	316-358	426-458	512-574
5.	Тактическая подготовка	2-3	4-5	14-15	23-25	27-30	28-32
6.	Теоретическая подготовка	6-8	6-10	16-18	21-25	21-23	10-12

7.	Психологическая подготовка	1-3	2-4	12-14	23-25	25-30	24-31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	3-7	5-9	4-8	4-8
9.	Инструкторская практика	-	-	3-10	10-21	11-21	13-26
10.	Судейская практика	-	-	2-6	7-12	10-21	12-24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-2	1-3	3-7	5-12	18-28	29-58
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-2	1-3	4-7	7-12	20-26	29-59
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы.

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность учебно-тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию обучающегося. Поэтому так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Эффективность воспитательной работы со спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе учебно-тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов. Особое внимание воспитательной работе уделяется в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных мероприятиях и во время выезда команды на соревнования в другие города. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания.

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий

(поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся условием формирования личности, является спортивный коллектив.

Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото- видеоматериалами.

Таблица 16.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение 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	<u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	в течение года

		<p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2. Здоровьесбереже			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p><u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 укрепление иммунитета). 	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия спортивной школы.	в течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<u>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,</u> <u>направленные на:</u> - 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
5.	Другое направление работы, определяемое спортивной школой	- формирование основ мировоззрения социальной активности; - воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию (мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе, беседы о труде; - духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики (беседы на темы воспитания нравственного поведения юных спортсменов); - эстетическое воспитание (мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов; - работа с родителями и связь с общественностью.	в течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице 17.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним,

реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

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.

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.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Таблица 17.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. «Веселые старты: «Честная игра»</p> <p>2. Теоретические занятия, темы: -«Что такое допинг?»; - «Последствия допинга для здоровья»;</p> <p>3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>4. Работа с родителями -Проведение беседы на тему: "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" (родительское собрание)</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>в течение года</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Рекомендуется использовать антидопинговые задания игрового характера. Занятия проводятся в форме беседы</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>

3. Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам.
4. Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг- контроля.
5. Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг- контроля.
6. Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортивные школы решают задачи подготовки обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение 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.

Обучающиеся должны научиться 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.

Таблица 18.

Этапы спортивной подготовки	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> Изучение основных правил. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.

	<p><i>Судейство:</i> Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. Знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований. Проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах спортивной школы.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах спортивной школы. Умение самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований, проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах спортивной школы. Принимать участие в судействе городских соревнований и турниров. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является 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 общей и специальной работоспособности.

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и

медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных учебно-тренировочных занятий, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневного учебно-тренировочного занятия могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечернего учебно-тренировочного занятия - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-

сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочного занятия нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100 С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр. с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж,

используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача. **ВСЕ ПРЕПАРАТЫ И СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ В «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.**

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в дзюдо.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших

отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

План восстановительных мероприятий

Таблица 19.

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка (для этапа начальной подготовки)</p>
<p>Пульсометрия на учебно-тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма обучающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у обучающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования (для всех этапов спортивной подготовки)</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.</p> <p>Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)</p>	<p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Локальный массаж, массаж мышц спины</p> <p>Душ – теплый/умеренно холодный теплый</p>	<p>Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия (для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего</p>

	спортивного мастерства)
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ	После микроцикла, соревнований (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна	После макроцикла, соревнований (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)
Обеспечение биоритмических процессов <i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Перманентно (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)

III. Система контроля

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-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 сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями 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 учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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.

11.2. 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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 международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, по виду спорта «дзюдо» для каждого этапа спортивной подготовки представлены в виде вопросов с вариантами ответов. Каждый вопрос содержит 1 правильный вариант ответа. Время для прохождения теста не превышает 60 минут.

Тест для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» не проводится.

Тесты по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

12.1. Для этапа начальной подготовки до 1 года обучения по виду спорта «дзюдо» *(выберите один вариант ответа)*

1. Зачем нужно заниматься спортом:

- а) чтобы быстрее вырасти
- б) чтобы хорошо учиться
- в) чтобы быть здоровым и сильным

2. Как называется период, отведенный на отдых и занятия:

- а) здоровый образ жизни
- б) рациональное питание
- в) распорядок дня

3. При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром:

- а) будильника б) еды в) зарядки

4. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Бразилия б) Греция в) Япония г) Россия

5. Какое количество колец изображено на олимпийской символике:

- а) 5 б) 3 в) 4 г) 1

6. Какая из перечисленной обуви не является спортивной:

- а) кеды б) кроссовки в) штангетки г) туфли

7. Каким термином можно назвать совокупность таких вещей: гантели, обруч, скакалка, мяч:

- а) школьные принадлежности б) инвентарь для спорта
в) игровые предметы г) личные вещи

8. Какие разновидности медалей не используются для награждения спортсменов:

- а) серебряные б) золотые в) оловянные г) бронзовые

9. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в колонне, называется:

- а) дистанция б) интервал в) шеренга г) промежуток

10. Что такое дзюдо:

- а) Олимпийский вид спорта, вид единоборства, в котором разрешены броски, удержание, удушающие и болевые приемы
б) командная спортивная игра
в) выполнение упражнений на спортивных снарядах

12.2. Для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения по виду спорта «дзюдо» (выберите один вариант ответа)

1. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- а) помост б) татами в) ковер

2. Как называют костюм для тренировок:

- а) татами б) ката в) дзюдоги

3. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:

- а) Анатолию Серову б) Василию Ошепкову в) Александру Резнику

4. В переводе с японского «дзюдо» - это:

- а) гибкий путь б) пешая тропинка в) трудная дорога

5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы:

- а) меньшим применением физической силы при выполнении; приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий
б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки
в) в дзюдо не используются удушающие приемы

6. Кто является создателем дзюдо:

- а) Дзигоро Кано б) Мицуё Мазда в) Морихей Уэсиба

7. Родоначальниками дзюдо являются:

- а) китайцы б) вьетнамцы в) японцы

8. В конце какого века было создано дзюдо:

- а) 19 век б) 18 век в) 17 век

9. Первым советским чемпионом Мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- а) Николай Солодухин б) Владимир Невзоров в) Сергей Власенко

10. Трехкратный Олимпийский чемпион по дзюдо:

- а) Тадахиро Намуро б) Петр Иванов в) Павел Шпак

11. Есть ли пояса в дзюдо:

- а) нет б) зависит от страны в) да

12. Обучающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:

- а) красный пояс б) черный пояс в) красный галстук

13. Высшая оценка в дзюдо:

- а) кока б) мине в) иппон

14. Бег по пересеченной местности называется:

- а) марш-бросок б) кросс в) конкур

15. Как называется период, отведенный на отдых и занятия:

- а) здоровый образ жизни б) рациональное питание в) распорядок дня

16. Какая разновидность медалей не используется для награждения спортсменов:

- а) серебряная б) золотая в) оловянная г) бронзовая

17. Что из перечисленного вредно для человека:

- а) курение б) спорт в) прыжки на скакалке г) еда

18. В какой части учебно-тренировочного занятия проводится разминка:

- а) в середине б) в конце в) в начале г) не проводится вообще

19. С какой целью на учебно-тренировочном занятии проводится разминка:

- а) чтобы быть красивым и здоровым
б) чтобы расширить свой кругозор
в) чтобы закаляться
г) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам

20. Каким термином можно назвать совокупность таких вещей: гантели, обруч, скакалки, мяч:

- а) школьные принадлежности б) инвентарь для спорта
в) игровые предметы г) личные вещи

21. Что относится к физическим упражнениям:

- а) прослушивание музыки б) прогулка
в) прыжки на скакалке г) чтение книг

22. В случае если спортсмен на учебно-тренировочном занятии чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить:

- а) своего товарища б) тренера-преподавателя
в) родителей г) кого-то ещё

23. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение:

- а) на личность в целом б) на сердечно-сосудистую систему
в) на продолжительность жизни г) все ответы верные

24. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий:

- а) сообщить об этом администрации учреждения
б) вызвать «скорую помощь»
в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю

25. Когда и где зародились Олимпийские игры:

- а) 673 г. до н.э. в России б) 776 г. до н.э. в Древней Греции
в) 367 г. до н.э. в Америке г) 700 г. до н.э. в Англии

26. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах:

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
б) «Самый сильный и выносливый»
в) «Я – победитель!»

27. Какая из перечисленной обуви не является спортивной:

- а) кеды б) кроссовки в) сапоги г) штангетки

28. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой:

- а) развлечение б) комплекс физических упражнений в) прыжки со скакалкой

29. Что относится к закаливающим процедурам:

- а) здоровая еда, отказ от вредных привычек
б) лечебные процедуры, гигиенические процедуры
в) солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны

30. Что символизируют Олимпийские кольца:

- а) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр
б) единство спортсменов пяти континентов земного шара

в) гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости

12.3. Для учебно-тренировочного этапа по виду спорта «дзюдо» (выберите один вариант ответа)

1. С какого года дзюдо стало известно в России:

- а) с 1914 года б) с 1902 года в) с 1929 года

2. Сколько разделов включает в себя технический арсенал в дзюдо:

- а) 3 б) 4 в) 2

3. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:

- а) Анатолию Серову б) Василию Ощепкову в) Александру Резнику

4. В переводе с японского «дзюдо» - это:

- а) гибкий путь б) пешая тропинка в) трудная дорога

5. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:

- а) 3-х б) 4-х в) 2-х

6. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) в Токио по дзюдо, завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой:

- а) каратэ б) самбо в) кикбоксинг

7. Кто является создателем дзюдо:

- а) Дзигаро Кано б) Мицуё Маэда в) Морихей Уэсиба

8. Чем дзюдо отличается от других видов спорта:

- а) меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий
б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки
в) в дзюдо не используются удушающие приемы

9. Родоначальниками дзюдо являются:

- а) китайцы б) вьетнамцы в) японцы

10. В конце какого века было создано дзюдо:

- а) в 19 веке б) в 18 веке в) в 17 веке

11. Первым советским чемпионом Мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- а) Николай Солодухин б) Владимир Невзоров в) Сергей Власенко

12. Трехкратный Олимпийский чемпион по дзюдо:

- а) Тадахиро Намуро б) Петр Иванов в) Павел Шпак

13. Высшая оценка в дзюдо:

- а) кока б) мине в) иппон

14. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:

- а) 12 б) 16 в) 14

15. В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийских игр:

- а) в 1964 году б) в 1968 году в) в 1972 году

16. Как называется период, отведенный на отдых и занятия:

- а) здоровый образ жизни б) рациональное питание в) распорядок дня

17. Что из перечисленного вредно для человека:

- а) курение б) спорт в) туристический поход г) еда

18. В какой части учебно-тренировочного занятия проводится разминка:

- а) в середине б) в конце
в) в начале г) не проводится вообще

19. Какого цвета Олимпийский флаг:

- а) белое полотно с 5 кольцами синего, желтого, черного, зеленого, красного цвета
б) синее полотно с 5 черными кольцами
в) красное полотно без изображений

20. Назовите разновидности Олимпийских игр:

- а) осенне-зимние б) летние и зимние
в) весенне-летние г) весенние и осенние

21. С какой целью проводится на учебно-тренировочном занятии разминка:

- а) чтобы расширить свой кругозор
- б) чтобы закаляться
- в) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам

22. Что относится к физическим упражнениям:

- а) прослушивание музыки
- б) прогулка
- в) прыжки на скакалке
- г) чтение книг

23. Какое физическое упражнение способствует выработке силы:

- а) челночный бег
- б) эстафета
- в) подтягивание на турнике
- г) «березка»

24. На что в большей мере оказывает пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение:

- а) на личность в целом
- б) на сердечно-сосудистую систему
- в) на продолжительность жизни
- г) все ответы верные

25. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию
- б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
- в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

26. Что такое закаливание:

- а) укрепление здоровья
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком

27. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия:

- а) сообщить об этом администрации учреждения
- б) вызвать «скорую помощь»
- в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю

28. Что такое рациональное питание:

- а) питание с учетом времени приема пищи
- б) питание с учетом потребности организма
- в) питание специальным набором продуктов
- г) питание с учетом питательной ценности

29. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

- 1) Ведомственные 2) Внутренние 3) Городские 4) Краевые
- 5) Международные 6) Районные 7) Региональные 8) Российские
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5 б) 3,4,7,1,2,6,8,5 в) 1,2,3,7,6,5,8,4

30. В каком году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):

- а) в 1998 году б) в 1999 году в) в 2000 году

12.4. Для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (выберите один вариант ответа)

1. В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийских игр:

- а) в 1964 году б) в 1968 году в) в 1972 году

2. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:

- а) 12 б) 16 в) 14

3. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном Чемпионате Мира: три японца, француз и:

- а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес
- б) россиянин Александр Михалин
- в) американец Майк Тайсон

- 4. Трехкратный Олимпийский чемпион по дзюдо:**
 а) Тадахиро Намуро б) Петр Иванов в) Павел Шпак
- 5. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:**
 а) 3-х б) 4-х в) 2-х
- 6. Сколько разделов включает в себя технический арсенал дзюдо:**
 а) 3 б) 4 в) 2
- 7. С какого года дзюдо стало известно в России:**
 а) с 1914 года б) с 1902 года в) с 1929 года
- 8. С какой целью проводится на учебно-тренировочном занятии разминка:**
 а) чтобы расширить свой кругозор
 б) чтобы закаляться
 в) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам
- 9. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**
 а) применяют холод, создают покой
 б) накладывают стерильную повязку
 в) делают тугое бинтование, применяют холод, создают покой
- 10. Временное снижение работоспособности принято называть:**
 а) переутомлением б) перегрузкой
 в) нагрузкой г) утомлением
- 11. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебно-тренировочный процесс, направленный на:**
 а) формирование правильной осанки
 б) гармоничное развитие человека
 в) всестороннее развитие физических качеств
 г) достижение высоких спортивных результатов
- 12. К показателям физической подготовленности относятся:**
 а) сила, быстрота, выносливость
 б) рост, вес, окружность грудной клетки
 в) артериальное давление, пульс
 г) частота сердечных сокращений, частота дыхания
- 13. К показателям физического развития относятся:**
 а) сила и гибкость б) быстрота и выносливость
 в) рост и вес г) ловкость и прыгучесть
- 14. Недостаток витаминов в организме человека называется:**
 а) авитаминоз б) гиповитаминоз в) бактериоз
- 15. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**
 а) исходного положения
 б) основ техники
 в) подводящих упражнений
 г) подготовительных упражнений
- 16. Что относят к объективным критериям самоконтроля:**
 а) антропометрию, частоту дыхания, жизненную ёмкость легких
 б) болевые ощущения, аппетит
 в) самочувствие, нарушение распорядка дня
 г) работоспособность, отдых
- 17. Техника движений это:**
 а) метод рационального решения двигательных задач
 б) последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок
 в) методология организации движений в момент выполнения тренировок
 г) рациональная организация двигательных действий
- 18. С каких упражнений начинаются общеразвивающие упражнения (ОРУ):**
 а) для мышц головы и плечевого пояса
 б) для мышц спины, верхних и нижних конечностей

в) с упражнений махового характера

19. Сбалансированное питание создает условия для:

- а) продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- б) сохранения здоровья
- в) формирования и роста организма
- г) все ответы верные

20. Активный отдых – это:

- а) определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- б) двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- в) активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации

г) здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

21. Что такое рациональное питание:

- а) питание с учетом времени приема пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание специальным набором продуктов
- г) питание с учетом питательной ценности

22. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение:

- а) на личность в целом
- б) на сердечно-сосудистую систему
- в) на продолжительность жизни
- г) все ответы верные

23. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях:

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию
- б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
- в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

24. Что такое закаливание:

- а) укрепление здоровья
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком

25. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия:

- а) сообщить об этом администрации учреждения
- б) вызвать «скорую помощь»
- в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю

26. Укажите последовательность частей учебно-тренировочного занятия:

- 1) заключительная 2) основная 3) подготовительная
- а) 1,2,3 б) 3,2,1 в) 2,1,3

27. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

- 1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование
- а) 1,2,3,4 б) 2,3,1,4 в) 3,2,4,1 г) 4,3,2,1

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

- 1) Ведомственные 2) Внутренние 3) Городские 4) Краевые
- 5) Международные 6) Районные 7) Региональные 8) Российские
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5 б) 3,4,7,1,2,6,8,5 в) 1,2,3,7,6,5,8,4

29. Определите понятие «допинг» – это:

- а) нарушение одного или нескольких антидопинговых правил

б) принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов

в) заболевание приводящие к истощению физических и психических функций организма

30. Что относится к нарушениям антидопинговых правил:

а) наличие запретной субстанции в пробе

б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода

в) все ответы верные

12.5. Для этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (выберите один вариант ответа)

1. В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийских игр:

а) в 1964 году

б) в 1968 году

в) в 1972 году

2. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:

а) 12

б) 16

в) 14

3. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном Чемпионате Мира: три японца, француз и:

а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес;

б) россиянин Александр Михалин

в) американец Майк Тайсон.

4. Трехкратный Олимпийский чемпион по дзюдо:

а) Тадахиро Намуро

б) Петр Иванов

в) Павел Шпак.

5. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:

а) 3-х

б) 4-х

в) 2-х

6. Сколько разделов включает в себя технический арсенал дзюдо:

а) 3

б) 4

в) 2

7. С какого года дзюдо стало известно в России:

а) с 1914 года

б) с 1902 года

в) с 1929 года

8. С какой целью проводится на учебно-тренировочном занятии разминка:

а) чтобы расширить свой кругозор

б) чтобы закаляться

в) чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам

9. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

а) применяют холод, создают покой

б) накладывают стерильную повязку

в) делают тугое бинтование, применяют холод, создают покой

10. Временное снижение работоспособности принято называть:

а) переутомлением

б) перегрузкой

в) нагрузкой

г) утомлением

11. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают учебно-тренировочный процесс, направленный на:

а) формирование правильной осанки

б) гармоничное развитие человека

в) всестороннее развитие физических качеств

г) достижение высоких спортивных результатов

12. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость

б) рост, вес, окружность грудной клетки

в) артериальное давление, пульс

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

13. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость

б) быстрота и выносливость

в) рост и вес

г) ловкость и прыгучесть

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком

25. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время учебно-тренировочного занятия:

а) сообщить об этом администрации учреждения

б) вызвать «скорую помощь»

в) немедленно сообщить тренеру-преподавателю

26. Укажите последовательность частей учебно-тренировочного занятия:

1) заключительная 2) основная 3) подготовительная

а) 1,2,3

б) 3,2,1

в) 2,1,3

27. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование

а) 1,2,3,4

б) 2,3,1,4

в) 3,2,4,1

г) 4,3,2,1

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

1) Ведомственные 2) Внутренние 3) Городские 4) Краевые

5) Международные 6) Районные 7) Региональные 8) Российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5

б) 3,4,7,1,2,6,8,5

в) 1,2,3,7,6,5,8,4

29. Определите понятие «допинг» - это:

а) нарушение одного или нескольких антидопинговых правил

б) принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов

в) заболевание приводящие к истощению физических и психических функций организма

30. Что относится к нарушениям антидопинговых правил:

а) наличие запретной субстанции в пробе

б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода

в) все ответы верные

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Основными видами контроля являются выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм и требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
 - разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
 - тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
 - схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
 - интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
 - спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.
- Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.П. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в И.П. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание ладонями пола).

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

Таблица 20.

№ 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	количество	не менее	

	цель, дистанция 6 м	попаданий	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 3 x 10 м	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 3 x 10 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 3 x 10 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	см	не менее	

	толчком двумя ногами		80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 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»

Таблица 21.

№ 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», весовые категории: 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50кг для девушек – «ката», весовые категории: 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 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 – весовые категории: 55 кг, +55кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг для девушек весовые категории: 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +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», весовые категории: 38кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг для девушек – «ката», весовые категории: 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, +44 кг, 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 - весовые категории: 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг для девушек – «ката», весовые категории: 52кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +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 11-12лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», весовые категории: 26 кг, 32 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг для девушек – «ката», весовые категории: 24 кг, 27 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг			
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	на 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 11-12лет для спортивных дисциплин: для юношей - весовые категории: 55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг для девушек - весовые категории: 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63кг			
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	на 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 - весовые категории: 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг для девушек - «ката», весовые категории: 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 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 - весовые категории: 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг для девушек – «ката», весовые категории: 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг			
8.1.	Челночный бег 3 x 10 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»

Таблица 22.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», весовые категории: 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг для девушек (женщин) - «ката», весовые категории: 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, +44 кг, 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) - весовые категории: 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг, 81 кг, 90 кг, +90 кг, 100 кг, +100 кг для девушек (женщин) - весовые категории: 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг, 63 кг, +63 кг, 70 кг, +70 кг, 78 кг, +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: для юношей (мужчин) - «ката», весовые категории: 38 кг, 42 кг, 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг для девушек (женщин) - «ката», весовые категории: 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг				
3.1.	Челночный бег 3 x 10 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) - весовые категории: 60 кг, 66 кг, +66 кг, 73 кг, +73 кг, 81 кг, 90 кг, +90 кг, 100 кг, +100 кг для девушек (женщин) – весовые категории: 52 кг, +52 кг, 57 кг, + 57 кг, 63 кг, +63 кг, 70 кг, +70 кг, 78 кг, +78 кг			
4.1.	Челночный бег 3 x 10 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 «джудо»

Таблица 23.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», весовые категории: 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг для женщин - «ката», весовые категории: 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг +52 кг, 57 кг, +57 кг				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	19
			9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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 - весовые категории: 73 кг, +73 кг, 81 кг, 90 кг, +90 кг, 100, +100 кг для женщин - весовые категории: 63 кг, + 63 кг, 70 кг, +70 кг, 78 кг, +78 кг				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
			7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
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», весовые категории: 46 кг, +46 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, +66 кг для женщин – «ката», весовые категории: 40 кг, 44 кг, +44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг, +57 кг			
3.1.	Челночный бег 3 x 10 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 - весовые категории: 73 кг, + 73 кг, 81 кг, 90 кг, + 90 кг, 100 кг, +100 кг для женщин - весовые категории: 63 кг, + 63 кг, 70 кг, + 70 кг, 78 кг, +78 кг			
4.1.	Челночный бег 3 x 10 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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

14.1. Этап начальной подготовки до года обучения

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года

Таблица 24.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	14	14	14	10	10	10	10	132
2.	Специальная физическая подготовка	-	1	1	1	1	-	-	-	2	2	2	2	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	70
5.	Тактическая подготовка	-	-	0,5	0,5	1	-	-	-	0,5	0,5	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	8
7.	Психологическая подготовка	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	0,5	0,5	1	-	3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2

9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2
Всего часов:		17	18	19	19	19	20	20	20	20	21	22	19	234

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для развития общих физических качеств

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;

- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов» Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

- ограничить время игры;

- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени».

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;

- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Техническая подготовка

Практические занятия

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi
5. Отхват - O Soto Gari

6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
8. Бросок через спину - Seo'i Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом— Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

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

Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. 51 Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тактическая подготовка

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

14.2. Этап начальной подготовки свыше года обучения

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп этапа начальной подготовки свыше одного года**

Таблица 25.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	15	15	15	15	12	12	12	12	156
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	8	10	10	10	10	114
5.	Тактическая подготовка	-	1	0,5	0,5	-	-	-	-	0,5	0,5	1	-	4
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	3
Всего часов:		24	25	25	26	28	26	25	25	26	27	29	26	312

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками),

то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку;

Тактическая подготовка

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера

- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера – преподавателя (показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Техническая подготовка

Практические занятия

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi
5. Отхват - O Soto Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
8. Бросок через спину - Seoi Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом— Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Краткий обзор развития дзюдо. Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены Брянской области.

Гигиенические основы ФК и С. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий.

Техническая подготовка

Третий год обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Изучение техники комбинаций, контрприемов:

6 КЮ Белый пояс	
РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон) Тачи-рэй – Приветствие стоя Дза-рэй – Приветствие на коленях ОБИ – ПОЯС (Завязывание) ШИСЭЙ – СТОЙКИ ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши – Передвижение обычными шагами Цуги-аши – Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90° 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 КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ Маэ-кудзуши Вперед Уширо-кудзуши Назад Миги-кудзуши Вправо Хидари-кудзуши Влево Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево УКЭМИ – ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо)-укэми На бок Уширо (Кохо)-укэми На спину Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

Четвертый год обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

5 КЮ Желтый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра	Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

14.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет
обучения**

Таблица 26.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10	130
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	6	7	8	8	8	8	93
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	-	-	4	4	4	4	40
4.	Техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	10	17	17	17	17	197
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	2	2	-	-	-	2	2	2	2	15
6.	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	1	-	-	2	2	2	2	18
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	2	2	2	-	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	3
10.	Судейская практика	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	4
Всего часов:		43	43	42	45	45	41	40	34	47	47	48	45	520

Общая физическая подготовка
Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. 80

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например, упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки 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.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. 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 секунд,

Развитие скоростной выносливости. 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовой» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств следует использовать 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. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
 Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты

Техническая подготовка

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные -равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски - Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Guruma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушьяющий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушьяющий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 года обучения

4 КЮ Оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Ко-сото-гари Задняя подсечка Ко-учи-гари Подсечка изнутри Коши-гурума Бросок через бедро с захватом шеи Цурикоми-гоши Бросок через бедро с захватом отворота Окури-аши-барай Боковая подсечка в темп шагов Тай-отоши Передняя подножка Харай-гоши Подхват бедром (под две ноги) Учи-мата Подхват изнутри (под одну ногу) КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА	Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри Хараи-гоши-гаэши Контрприем от подхвата бедром Учи-мата-гаэши Контрприем от подхвата
---	---

СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку Кузурэ-эко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки	изнутри Содэ-цурикоми-гоши Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) Ко-учи-гакэ Одноименный зацеп изнутри голенью Учи-мата-сукаши Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
--	--

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

2 года обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

3 КЮ Зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса Эко-отоши Бооковая подножка на пятке (седом) Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот Ката-гурума Бросок через плечи «мельница» КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) Нами-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем Удэ-гарами Узел локтя Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри Моротэ-гари Бросок захватом двух ног Кучики-даоши Бросок захватом ноги за подколенный сгиб Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
---	--

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3 года обучения

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски - Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Guruma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

2 КЮ Синий пояс	
<p>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом) Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху</p>	<p>Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Тэ-гурума Боковой переворот Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя</p>

Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутри ногой Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутри прижимая руку к ключице	внутри Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)
---	--

14.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех
лет обучения**

Таблица 27.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	14	14	14	12	12	12	12	150
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4.	Техническая подготовка	26	26	27	27	26	26	26	26	26	27	27	26	316
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	5
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	10
10.	Судейская практика	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	7
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	2	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов:		69	68	69	71	70	69	65	67	67	71	74	72	832

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках);

2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут. 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я

станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;
14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция – прыжки.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать 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. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Техническая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Броски - Nage Waza.

1. Отхват под две ноги назад г- O Soto Guruma
2. Подножка вперед седом - Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

Комбинации - Renzoku Waza

1. Uchi Gari - Tai Otoshi
 2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
 3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari
- Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Ushi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji- Makikomi
3. Удушьяющий в стойке предплечьем - Томое-Jime

1 КЮ Коричневый пояс	
<p>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</p> <p>О-сото-гурума Отхват под две ноги</p> <p>Уки-вадза Передняя подножка на пятке (седом)</p> <p>Еко-вакарэ Подножка через туловище вращением</p> <p>Еко-гурума Бросок через грудь вращением (седом)</p> <p>Уширо-гоши Подсад опрокидыванием от броска через бедро</p> <p>Ура-нагэ Бросок через грудь прогибом</p> <p>Суми-отоши Бросок выведением из равновесия назад</p> <p>Еко-гакэ Боковая подсечка с падением</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</p> <p>Удэ-хишиги-тэ-катамэ Рычаг локтя через предплечье в стойке</p> <p>Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке</p>	<p>Томоэ-джимэ Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки</p> <p>Дополнительный материал</p> <p>КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА</p> <p>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</p> <p>Даки-агэ Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)</p> <p>Кани-басами Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)</p> <p>Кавадзу-гакэ Бросок обвивом голени (запрещенный прием)</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</p> <p>Аши-гарами Узел бедра и колена (запрещенный прием)</p> <p>Аши-хишиги Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)</p> <p>До-джимэ Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)</p>

Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

14.5 Этап совершенствования спортивного мастерства

Примерный план-график для учебно-тренировочных занятий групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 28.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	14	14	14	12	12	12	12	151
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8	8	8	88
4.	Техническая подготовка	36	36	36	36	36	36	35	35	36	36	36	36	430
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	30
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	6

9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Судейская практика	-	2	2	2	-	-	-	-	2	2	-	2	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	21
Всего часов:		85	88	88	88	88	87	81	82	88	88	88	89	1040

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 15% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером.

Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий. Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Совершенствование скоростных возможностей дзюдоистов

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-преподаватель 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 отхвата 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.

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.

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, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, один круг длится от 11 до 15 мин.

Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

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

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах

поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами. Тактика участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет). Профилактика травматизма. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся. Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности. Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.

Психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;

- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

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

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);

- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

14.6 Этап высшего спортивного мастерства

Примерный план-график для учебно-тренировочных занятий групп высшего спортивного мастерства

Таблица 29.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	182

	физическая подготовка													
2.	Специальная физическая подготовка	21	22	22	22	21	21	21	21	22	22	22	21	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	106
4.	Техническая подготовка	43	43	43	43	43	43	44	44	43	43	43	43	518
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	32
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	8
9.	Инструкторская практика	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	18
10.	Судейская практика	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	34
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	34
	Всего часов:	102	105	104	106	104	105	100	100	105	105	108	104	1248

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 14-18%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы); - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание); - упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гириями и гантелями и на тренажерах). - бег, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-25%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства: - имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (количество бросков, например, задняя подножка, за 30 секунд времени). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий. Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Совершенствование скоростных возможностей дзюдоистов

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-преподаватель 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 отхвати 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.

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.

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 2но 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).

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

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — $134,4 \pm 3,2$.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС- $136,8 \pm 7,8$.

Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС - $121,2 \pm 7,8$.

Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях - 5 мин, ЧСС — $129,6 \pm 6,6$.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - ЧСС- $122,4 \pm 6,6$.

Изучение и совершенствование новых технических действий в партере 5 мин, ЧСС - $127,2 \pm 4,8$. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС - $133,2 \pm 4,81$

Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера - 5 мин. ЧСС $133,2 \pm 4,8$.

Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС — $146,4 \pm 3,0$.

Совершенствование ответных приемов в условиях неполного противления партнера — 4 мин, ЧСС - 136,8±4,8.

Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления -4| ЧСС- 130,8±9,0.

Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают — 4 мин, ЧСС — 153,6±6,6.

Выполнение бросков из стойки на скорость — 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС — 165,6±6,6.

Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,1

Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС - 140,4±5,4.

Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! атакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\ ЧСС-168,0±9,6.

Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС — 156,0±9,1

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС-160,8±4,8. Тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС- 153,6±6,6.

При совершенствовании 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.

Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функция социальной интеграции и социализации личности.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет). Воспитание в спорте. Задачи, содержание пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности. Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Спортивные результаты. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающаяся по результатам соревновательной деятельности.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;

- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

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

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным,

медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: мастер спорта Российской Федерации.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований
Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

15. Учебно-тематический план

Таблица 30.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография 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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	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 питания	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и

	обучающихся			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 обучающегося	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	Понятность. 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	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных

	спорта			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 виды 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. 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 спортивно-го 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	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной

	деятельности, самоанализ обучающегося			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		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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзюно-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.

Основные, традиционные виды тренировки в дзюдо — ката и рандори. Сiais, или состязания, — это особая форма рандори. Кроме того, для развития определенных навыков есть много упражнений и игр, которые можно включать в программу тренировок.

Ката

Слово «ката» означает «форма»; это способ тренировки с партнером, при котором ученики повторяют определенные движения, заранее составленные экспертами для освоения определенных навыков и техники боя. Для выявления того, насколько ученик освоил ката, устраиваются специальные ката-турниры. Ката – это также важная составляющая тренировки в дзюдо. Именно во время выполнения ката ученик овладевает самыми разнообразными навыками, включая выполнение различных бросков и захватов, нанесение ударов, определение необходимой дистанции, нахождение болевых точек и т. д., многие из

которых никогда не выполняются вовремя рандори и сiais. Партнеры учатся выполнять различные приемы с обеих сторон в ответ на различные атаки, в том числе с использованием оружия, такого, как пистолеты и ножи.

Классификация типов ката, разработанная японским институтом Кодокан-дзюдо, поможет ученикам понять основную роль каждой ката, но это не значит, что эта роль единственная. Все ката разработаны для физического развития, тщательного освоения методов атаки и обороны, а также для понимания самой сути дзюдо.

Наиболее часто выполняются рандори-но ката, потому что они включают приемы свободной практики и дополняют изучение многих популярных бросков и захватов. Другие ката обычно изучают после получения черного пояса.

Кодокан-ката помогают сохранять общемировые стандарты теории и практики дзюдо. Их освоение поддерживает связь между учениками и составившими их учителями, включая Дзигоро Кано. Они помогают основательно изучить технику в работе с партнером, так что в дополнение к соревновательным навыкам ученики получают навык совместной работы. При совместной работе во время выполнения ката подразумевается, что ваш партнер — укэ (человек, на котором отрабатываются приемы) — играет не самостоятельную роль, а просто соглашается выполнить атаку определенного типа. Предполагается, что каждая его атака должна вести к успеху, а тори (человек, отрабатывающий приемы) должен противопоставить ей правильные методы обороны.

Полное изучение ката включает и такие важные элементы, как концентрация духа (киай), выбор правильной дистанции (маай), выполнение подходящего действия в соответствии с теорией боя (риаи) и достижение особого состояния бдительности с целью получения преимущества над противником (дзан-син). Если техники и приемы дзюдо можно сравнить с буквами, то ката, в соответствии с данной аналогией, представляет собой целые слова, основную грамматику и структуру предложений.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются данной Программой, в годовом учебно-тренировочном плане в разделе Специальная физическая подготовка и Техническая подготовка, по этапам спортивной подготовки.

*Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися,
по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»*

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.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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».

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

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

Умение правильно падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

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

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

Требования к тренерско-преподавательскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;

- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом учебно-тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к обучающимся:

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 N 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 N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 31);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 32);

- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 31.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	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.	Листы «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 комплектом дисков (250 кг)	штук	1

17.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 32.

№ 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

18. Кадровые условия реализации Программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.

2. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. -М.,1974. - С.13-16.

3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СП б ГАФК, 1996. - 47 с.

5. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -142с.

7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. -С. 140-142.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.

10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128с.

12. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.

13. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.

14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280с.

16. Матвеев Л. П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М. Физкультура и спорт, 1976. -Т.1-304с.

17. Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней чистоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1973-С. 29-32

18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554

19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

20. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: Ф и С, 1982. - 328 с.

21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

22. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. №1305.

23. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

24. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. - Л., 1975.

25. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: Ф и С, 1983. - 112 с.

26. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

27. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКС и Т, 2010.

28. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: Ф и С, 1995.

29. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. №1074.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

3. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России

4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.

2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3 Союзспортфильм.

3. Дзюдо – учебный фильм Шляхтова.

4. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

5. Видео Ката по дзюдо.