

Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Олимпийские надежды»
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел. факс (812)246-50-40

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета
СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»

Протокол от 05.02.2021 № 1



Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 19 сентября 2012 г. № 231

Срок реализации программы на этапах:

- Этап начальной подготовки – 4 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 4 |
| 1. Нормативная часть..... | 10 |
| 1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо..... | 10 |
| 1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо..... | 11 |
| 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо..... | 12 |
| 1.4 Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»..... | 13 |
| 1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... | 14 |
| 1.5.1 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств..... | 15 |
| 1.5.2 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо..... | 18 |
| 1.6 Предельные тренировочные нагрузки..... | 18 |
| 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности..... | 19 |
| 1.7.1 Организация тренировочных сборов..... | 20 |
| 1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... | 22 |
| 1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки..... | 25 |
| 1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки..... | 25 |
| 1.11 Структура годичного цикла..... | 25 |
| 1.11.1 Годичные макроциклы..... | 25 |
| 1.11.2 Типы и задачи мезоциклов..... | 29 |
| 2. Методическая часть..... | 30 |
| 2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.. | 30 |
| 2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..... | 34 |
| 2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов..... | 37 |
| 2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля..... | 38 |

| | |
|---|----|
| 2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки..... | 39 |
| 2.5.1 Этап начальной подготовки | 39 |
| 2.5.2 Тренировочный этап | 43 |
| 2.5.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства..... | 59 |
| 2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки | 61 |
| 2.7 План применения восстановительных средств..... | 62 |
| 2.8 План антидопинговых мероприятий | 64 |
| 2.9 Планы инструкторской и судейской практики | 68 |
| 3. Система контроля и зачетные требования..... | 74 |
| 3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта дзюдо | 74 |
| 3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки | 74 |
| 3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно--технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля | 80 |
| 3.3.1 Методика контроля спортсменов | 80 |
| 3.3.2 Прогнозируемый результат занятий | 82 |
| 3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования..... | 83 |
| 4.План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий | 85 |
| 5. Перечень информационного обеспечения..... | 86 |

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа), является нормативным и управленческим документом СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды» (далее – Учреждение), разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд Российской Федерации».

В Программе отражен опыт работы тренеров с юными дзюдоистами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп, представлена система многолетней спортивной подготовки и обобщены научные исследования в области детско-юношеского спорта.

В соответствии с частью 3 статьи 34.1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и утвержденного «Порядка приема в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» Учреждение, разрабатывает «Положение о приеме, зачислении, переводе и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку».

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Санкт-Петербурга.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и

специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

Дзюдо (с японского языка - «мягкий путь», в России также часто используется название «путь гибкости») — 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. 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. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к

соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Соревнования дзюдоистов проходят по технике борьбы (сиай) и по ката (соревнования проводятся в парах, оценивается правильность выполнения всех элементов ката).

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

- по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»);
- по олимпийской системе без утешительных встреч;
- по круговой системе;
- по смешанной системе.

Схватки дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14×14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8×8 метров или 10×10 метров. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок (как за приёмы, так и наказаний «сидо») по

окончании основного времени начинается неограниченный по времени голденскор: борьба до первого очка или предупреждения.

Номер вида спорта «дзюдо» во Всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| Дзюдо 0350001611Я | | | | | | | | |
| | весовая категория 24 кг | 035 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 26 кг | 035 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 28 кг | 035 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 30 кг | 035 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 32 кг | 035 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 34 кг | 035 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 36 кг | 035 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 38 кг | 035 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 40 кг | 035 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 42 кг | 035 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 44 кг | 035 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 46 кг | 035 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 48 кг | 035 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 50 кг | 035 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 52 кг | 035 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 52+ кг | 035 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 55 кг | 035 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 55+ кг | 035 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 57 кг | 035 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 60 кг | 035 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 63 кг | 035 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 63+ кг | 035 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 66 кг | 035 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 70 кг | 035 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 70+ кг | 035 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 73 кг | 035 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 73+ кг | 035 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 78 кг | 035 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 78+ кг | 035 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |

| | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| | весовая категория 81 кг | 035 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 90 кг | 035 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 90+ кг | 035 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 100 кг | 035 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 100+ кг | 035 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | ката - группа | 035 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| | ката | 035 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| | командные соревнования | 035 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| | командные соревнования - смешанные | 035 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| | абсолютная весовая категория | 035 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

В спортивном дзюдо дзюдоисты разделяются на 7 весовых категорий. Для взрослых участников приняты следующие весовые категории:

Таблица 2

| Мужчины | Женщины |
|----------------|----------------|
| До 60 кг | До 48 кг |
| 60-66 кг | 48-52 кг |
| 66-73 кг | 52-57 кг |
| 73-81 кг | 57-63 кг |
| 81-90 кг | 63-70 кг |
| 90-100 кг | 70-78 кг |
| Свыше 100 кг | Свыше 78 кг |

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (СС), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления детей в Учреждение составляет 7 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную

подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе ТЭ (СС) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Учебная работа по дзюдо для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивных, спортивно-оздоровительных, детских оздоровительных, городских лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и

судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Таблица 3

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Количество лиц (человек) |
|--|---|--|---------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1 |

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта дзюдо.

На этапе специализации группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) группы формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – 3 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании индивидуальных планов.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (женщины/мужчины)

Таблица 4

| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 | 20-25 |
| Техническая, тактическая подготовка(%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 | 45-50 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 | 8-10 |

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Таблица 5

| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Отборочные соревнования | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Основные соревнования | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Соревновательные поединки | - | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по дзюдо опираются на разработанный

Министерством спорта единый календарный план, на календарь спортивно-массовых мероприятий Федерации дзюдо России.

1.4 Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Для проведения занятий на этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительного второго тренера (тренера-преподавателя) по общей и

специальной физической подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Основным медицинским требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, который определяется наличием медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения.

Возрастные требования

Эти требования обусловлены минимальным возрастом для зачисления и перехода на разные этапы спортивной подготовки. Спортивные дисциплины определяются ВРВС (всероссийский реестр видов спорта). Возрастные категории спортсменов определяются в соответствии с ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация) и Правилами вида спорта «дзюдо».

Таблица 6

| Группы | Возраст |
|-------------------|----------------|
| Юноши и девушки | до 15 лет |
| Юноши и девушки | до 18 лет |
| Юниоры и юниорки | до 21 года |
| Юниоры и юниорки | до 23 лет |
| Мужчины и женщины | старше 18 лет |

Возраст участника определяется на дату проведения соревнований.

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс

действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

1.5.1 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16

годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000м, нежели на 200-800м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует

большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшую 4-6 летнюю спортивную подготовку, могут начинать специализированные занятия в избранном виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в лыжных гонках. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов.

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических

качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

1.5.2 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Таблица 7

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

Условные обозначения:

- 1 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - незначительное влияние.

1.6 Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 8

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Год подготовки | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 12 | 18 | 21 | 24 |
| Количество | 3 | 3 | 4 | 6 | 11 | 11 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| тренировок в неделю | | | | | | |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 624 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 312 | 572 | 572 |

1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.7.1 Организация тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 9

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|---------------------------|--|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих |

| | | | | | |
|-----|---|---|------------|---|---|
| | | | | | спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 10

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Брусья навесные для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2 x 3 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 8. | Манекены тренировочные | штук | 8 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 15. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 18. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 21. | Тренажер кистевой | штук | 16 |
| 22. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 23. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 24. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 25. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | 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. | Дзюдога белая | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Дзюдога синяя | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Пояс "дзюдо" | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ).

1.11 Структура годичного цикла

1.11.1 Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей

степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне татами.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное

место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне татами: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние

спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей дзюдоиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне татами, которые редко применялись в течение годичного цикла, со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

1.11.2 Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих спортивную подготовку, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений вне татами. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма дзюдоиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически

все средства, рекомендуемые настоящей Программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности дзюдоиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих спортивную подготовку и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

2. Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Организация работы с лицами, проходящими спортивную подготовку по дзюдо, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях

установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по дзюдо.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил само страховки.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть за 30 минут до начала занятий;

- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

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

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, на татами;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;

- при всех бросках использовать приемы самостраховки (группировка и т.д.), нельзя выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

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

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

Тренер-преподаватель должен:

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

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

2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);

- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по дзюдо

Таблица 12

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|--------------------|------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |

| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Без ограничений | Без ограничений |
|---|-------|------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 | 20-25 |
| Техническая, тактическая подготовка(%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 | 45-50 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 | 8-10 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП (1-й год обучения)**

Таблица 13

| Месяцы | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|-----------------------|---|-----------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | Виды подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | | | | | | | | | | 1 | 1 | |
| Всего за месяц | | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 |
| Всего за год | | 260 | | | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП (свыше года обучения)**

Таблица 14

| Месяцы | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего за месяц | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Всего за год | | 312 | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (до двух лет обучения)

Таблица 15

| Месяцы | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 23 | 23 | 25 | 25 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Всего за месяц | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Всего за год | | 624 | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (свыше двух лет обучения)

Таблица 16

| Месяцы | | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 19 | 19 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка (%) | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 36 | 39 | 38 | 38 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 2 | 2 | 2 |
| Всего за месяц | | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| Всего за год | | 936 | | | | | | | | | | | |

Для групп СС и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики.

2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне татами проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО)

2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1 Этап начальной подготовки

Технико-тактическая подготовка

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. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. 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

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

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

Тактика 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 победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

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

Специальная физическая подготовка

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.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища 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: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

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

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

Выносливости: кросс 800 м; плавание 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание 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.

Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время

тренировки.

Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением.

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, болевые приемы на кисть.

Правила дзюдо. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

2.5.2 Тренировочный этап

1-й год обучения

Технико-тактическая подготовка

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные

руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

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

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Общая физическая подготовка

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.

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

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.

Теоретическая подготовка

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

Основы техники. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

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

Правила соревнований. Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо. Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

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

2-й год обучения

Технико-тактическая подготовка

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.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации. Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации. Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

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

подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

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

Специальная физическая подготовка

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.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития

выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5-3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты

игры с элементами противоборства.

Теоретическая подготовка

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

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

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

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная

сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

3-й год обучения

Технико-тактическая 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 – Seoі 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 Naga 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

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации. Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

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

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

Специальная физическая подготовка

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 минут.

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.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, под-

нимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости – проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

4-й год обучения

Технико-тактическая 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 – *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. *Narai 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. Удушающий в стойке предплечьем – *Tomoe-Jime*

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

Однонаправленные комбинации. Подсечка изнутри – зацеп изнутри

под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину – боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия. Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

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

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).

Накопление двигательного опыта.

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).

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.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

2.5.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой

выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Теоретическая подготовка

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов. Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла.

Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности. Показатели физической, технической, тактической, психологической

подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и

саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

2.7 План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на этапах Т, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
- активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем

нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке дзюдоистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:
 - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
 - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
 - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
 - рациональная организация режима дня.
- психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:
 - аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

2.8 План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с

антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 17

| № п\п | Тема | Форма проведения |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых | Лекции, беседы, |

| | | |
|---|--|---|
| | веществах | индивидуальные консультации |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья | |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Родительские собрания 1-2 раза в год |
| 7 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 8 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Примерные темы для работы со спортсменами,
проходящими спортивную подготовку

| № | Этап подготовки | Наименования темы |
|---|---------------------------|---|
| 1 | Этап начальной подготовки | <ul style="list-style-type: none"> • Что такое допинг? (в игровой форме) • Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? (в игровой форме) • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? (в игровой форме) • Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом • «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) • «Играй честно» |
| 2 | Тренировочный этап | <ul style="list-style-type: none"> • Что такое допинг? • Обзор антидопинговых правил • Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? • Ознакомление с процедурой допинг - |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>контроля</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом • «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) • «Играй честно» |
| 3 | Этап совершенствования спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс) • Краткая история допинга по всему миру • Обзор запрещенных субстанций + запрещённый список на текущий год • Психологические последствия употребления допинга • Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом • Международные стандарты, связанные с антидопингом • Прохождения обучение по системе ADAMS, как проходит процедура по допинг - контролю • Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Процедура допинг контроля • 11 антидопинговых правил |
| 4 | Этап высшего спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс) • Краткая история допинга по всему миру • Обзор запрещенных субстанций, + запрещённый список на текущий год • Психологические последствия употребления допинга • Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Международные стандарты, связанные с антидопингом • Прохождения обучение по системе ADAMS. <p>Как проходит процедура по допинг - контролю</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Допинг как глобальная проблема современного спорта • Процедура допинг контроля • 11 антидопинговых правил |
|--|--|--|

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано

участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

План судейской и инструкторской подготовки

Таблица 18

| Этап подготовки | | Содержание |
|------------------------|------------------|--|
| ТЭ (СС) | 1-й год обучения | Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. |
| | 2-й год обучения | Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их |

| | | |
|-----------|------------------|---|
| | | выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях. |
| | 3-й год обучения | Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. |
| | 4-й год обучения | Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. |
| ССМ и ВСМ | | Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовки. Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. |

3. Система контроля и зачетные требования

3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта дзюдо

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения дзюдо представлены в таблицах 19-22.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 19

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 20

| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | | |
|---|---|---|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 26 кг, Весовая категория 30 кг, Весовая категория 34 кг, Весовая категория 38 кг, Весовая категория 42 кг, Весовая категория 46 кг, Весовая категория 50 кг | Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг, Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 55 кг, Весовая категория 55+ кг, Весовая категория 60 кг, Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг | Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг, Весовая категория 52 кг, Весовая категория 52+ кг, Весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 73+ кг, Весовая категория 81 кг, Весовая категория 90 кг, Весовая категория 90+ кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ кг | Весовая категория 63 кг, Весовая категория 63+ кг, Весовая категория 70 кг, Весовая категория 70+ кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |

| | |
|---------------------------|--|
| Иные спортивные нормативы | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 21

| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | | |
|---|---|--|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 46 кг, Весовая категория 50 кг, Весовая категория 55 кг, Весовая категория 60 кг | Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 9,8 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг, Весовая категория 81 кг | Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в | Сгибание и разгибание рук в |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| | упоре лежа (не менее 30 раз) | упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| | Весовая категория 90 кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ кг | Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 22

| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | | |
|---|--|--|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Мужчины | Женщины |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 50 кг, Весовая категория 55 кг, Весовая категория 60 кг | Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Мужчины | Женщины |
| | Для спортивных дисциплин | |
| | Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг, Весовая категория 81 кг | Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 9,8 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,2с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| | Весовая категория 90 кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ кг | Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3*10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3*10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков борьбы, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.3.1 Методика контроля спортсменов

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели

телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-

педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности дзюдоистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

3.3.2 Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений дзюдоиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный поединок с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Методы и организация медико-биологического обследования

Раз в полгода начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе

многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

| № п/п | Дата и время проведения | Наименование мероприятия | Участники мероприятия | Место проведения |
|-------|-------------------------|--|---------------------------------------|------------------|
| 1 | Август - Сентябрь | Первенство Санкт-Петербурга среди юношей и девушек до 18 лет | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 2 | Сентябрь - Ноябрь | Первенство Санкт-Петербурга среди юношей и девушек до 21 лет | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 3 | Январь - Март | Первенство Санкт-Петербурга среди юношей и девушек до 23 лет | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 4 | Май - Август | Чемпионат Санкт-Петербурга среди мужчин и женщин | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 5 | Октябрь - Декабрь | Первенство России среди юношей и девушек до 18 лет | Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры | По назначению |
| 6 | Октябрь - Декабрь | Первенство России среди юношей и девушек до 21 лет | Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры | По назначению |
| 7 | Февраль - Апрель | Первенство России среди юношей и девушек до 23 лет | Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры | По назначению |
| 8 | Сентябрь - Декабрь | Чемпионат России среди мужчин и женщин | Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры | По назначению |
| 9 | Май – Июнь | III этап спартакиады среди юношей/юниоров | Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры | По назначению |
| 10 | Июль - Август | Финал Спартакиады среди юношей/юниоров | Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры | По назначению |
| 11 | Январь – декабрь | Всероссийский турнир среди юношей до 18 лет | Спортсмены и тренеры | По назначению |

| | | | | |
|----|------------------|--|----------------------|---------------|
| 12 | Январь - декабрь | Всероссийский турнир среди юниоров до 21 лет | Спортсмены и тренеры | По назначению |
| 13 | Январь - декабрь | Всероссийский турнир среди юниоров до 23 лет | Спортсмены и тренеры | По назначению |
| 14 | Январь - декабрь | Всероссийский турнир среди мужчин | Спортсмены и тренеры | По назначению |

5. Перечень информационного обеспечения

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года №767. – Режим доступа : СПС «Консультант».

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года. – Режим доступа : СПС «Консультант».

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – №50. – Ст.6242.

4. Общероссийские антидопинговые правила : приказ от 11 декабря 2020 года / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа : СПС «Консультант».

5. Всероссийский реестр видов спорта.

6. Единая всероссийская спортивная классификация.

7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

9. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003ю – 112 с.

10. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

12. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.

13. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/>;
7. Федерация дзюдо Санкт-Петербурга <http://www.spbjudo.com/>