

**Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта
Администрации города Омска**

**Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Ю.А. Крикухи»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ **Ю.Ю. Крикуха**

«_____» _____ **2023 г.**

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от 29 июня 2022 года № 559

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 2 года

Тренировочный этап - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Авторы - разработчики:
Мищенко Алексей Владимирович,
зам. директора БУ г. Омска "СШОР
имени Ю.А. Крикухи",
Иванова Ольга Анатольевна,
ст. инструктор-методист БУ г. Омска
"СШОР имени Ю.А. Крикухи",
Зотова Татьяна Валерьевна,
инструктор-методист БУ г. Омска
"СШОР имени Ю.А. Крикухи"

ОМСК

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I.1. Введение.....	4
I.2. Срок реализации программы дзюдо.....	6
I.3. Характеристика вида спорта «дзюдо».....	6

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

II.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
II.2. Объем Программы.....	8
II.3. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)...	8
II.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
II.5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	9
II.6. Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	10
II.7. Перечень тренировочных мероприятий	10
II.8. Годовой план спортивной подготовки	11
II.9. Планы инструкторской и судейской практики	12
II.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение воспитательных средств.....	13
II.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.....	13

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

III.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	17
III.2. Программный материал этапов спортивной подготовки.....	18
III.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	33
III.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	33

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

IV.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".....	37
IV.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.....	40
IV.3. Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	40
IV.4. Контроль результативности тренировочного процесса.....	42

IV.5. 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.....	44
---	----

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

V.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию лиц, проходящих спортивную подготовку.....	51
---	----

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

VI.1 Литературные источники.....	54
----------------------------------	----

VI.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы.....	54
--	----

I. Пояснительная записка

1.1. Введение.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 29 июня 2022 года № 559 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, утверждение в выборе спортивной специализации борьбы дзюдо и овладение основами техники, углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо, достижение спортивного совершенства, выполнение звания "Мастер спорта России".

Задачи Программы:

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники борьбы дзюдо;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена,

Результаты реализации Программы:

Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепления здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей, спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровнем влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками контроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- знания антидопинговых правил;
- укрепления здоровья;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дзюдо».

Этап совершенствования спортивного мастерства

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «дзюдо»;
- знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- достижение уровня результатов необходимого для включения в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

1.2. Срок реализации программы

Изучение программного материала рассчитано на четырех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (ТЭ), этап совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года
- на тренировочном этапе - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений,
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

1.3. Характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдó (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и параолимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

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. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к лицам, проходящим спортивную подготовку, специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

II. Нормативная часть Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Примечание:* Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "дзюдо", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной

подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.2. Объем Программы

Таблица 2:

Этап норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	3	4,5	6	8	10	12	12	14	16
Общее количество часов в год	156	234	312	416	520	624	624	728	832
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	6	6	7	8
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	312	312	364	416

2.3. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки (или) тренировочные мероприятия в летний период для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно, а также с учетом сроков формирования тренировочных групп СШОР.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки составляет 3 тренировочных занятий в неделю, на тренировочном этапе первого и второго годов обучения составляет 4 тренировочных занятий в неделю, третьего года обучения составляет 5 тренировочных занятий в неделю, четвертого и пятого года обучения составляет 6 тренировочных занятий в неделю, на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 7 тренировочных занятий, а на этапе высшего спортивного мастерства 8 тренировочных занятий.

Период отдыха — это усредненный для всех дзюдоистов промежуток времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни. Тренировочный процесс, в дзюдо

является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма.

Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма дзюдоистов. В процессе тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

При составлении, расписания тренировочных занятий групп тренеров СШОР необходимо учитывать расписание учебных занятий спортсменов по программам основного и среднего общего образования, программам среднего профессионального образования, а также режим приема пищи спортсменами.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки:

Тренировочные занятия:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими лицами, проходящими спортивную подготовку объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 3:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5		
1.	Общая физическая подготовка %	54-60	49-53	36-40	36-40	23-27	23-27	23-27	17-21	15-19
2.	Специальная физическая подготовка %	16-22	16-20	25-29	25-29	38-42	38-42	38-42	47-51	50-54
3.	Спортивные соревнования	1	4	10	10	15	15	15	18	18
4.	Техническая подготовка, тактическая подготовка %	20-26	24-28	28-32	28-32	28-32	28-32	28-32	23-27	22-26
5.	Теоретическая подготовка и психологическая подготовка %	2-6	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	5-9	5-9

2.6. Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 4:

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 5:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Число участников тренировочного мероприятия
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах								
		3	4,5	6	8	10	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	6	6	6	6	6	1	1
		1.	Общая физическая подготовка	88	116	123	166	140	166	166
2.	Специальная физическая подготовка	30	46	90	110	210	250	250	354	449
3.	Спортивные соревнования	1	4	10	10	15	15	15	18	18
4.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	35	65	90	128	155	190	190	196	216
5.	Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	3	7	9	12	15	18	18	36	42
Общее количество часов в год		156	234	312	416	520	624	624	728	832

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивного отделения дзюдо СШОР является подготовка, лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по дзюдо.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку 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 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.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным отделом СШОР, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение воспитательных средств

Для прохождения спортивной подготовки в СШОР необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по дзюдо и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях". Для получения медицинского заключения лица, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, проходят медицинское обследование в медицинском учреждении по месту жительства один раз в год. Для получения медицинского заключения лица, проходящие спортивную подготовку на этапах тренировочном, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, два раза в год проводится углубленное медицинское обследование на базе БУЗОО "Врачебно-физкультурный диспансер", а также в медицинских учреждениях, имеющих лицензию на право проведения вышеуказанного углубленного медицинского осмотра.

На основании результатов углубленного медицинского обследования определяется соответствие лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским и психофизическим требованиям.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". СШОР обязана, реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушения антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с

осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний;
- участие тренеров в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год;
- ежегодное онлайн - обучение на сайте РУСАДА (<https://newrusada.triagonal.net>).

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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 вне соревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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 исследований, 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 Всемирным антидопинговым 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 параолимпийский 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 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.

Таблица 7: План антидопинговых мероприятий

Но п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп ТЭ	1 раз в календарном году	спортивный врач БУЗОО "Врачебно-физкультурный диспансер"
2.	Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп ССМ и ВСМ	не реже 2 раз в календарном году – октябрь и март	спортивный врач БУЗОО "Врачебно-физкультурный диспансер"

Темы занятий на октябрь:

- общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс;
- правила прохождения спортсменов процедуры допинг контроля.

Темы занятий на март:

- запрещенный список на соответствующий год;
- санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта (дисквалификация).

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Таблица 8:

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

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

При планировании подготовки занятий по дзюдо не должно быть противопоставления средств, спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста занимающихся. В дзюдо она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма – целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке дзюдоистов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных ФССП по виду спорта "дзюдо", санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами, пропускной способностью спортивного зала. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий;

- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами техники безопасности во время занятий на тренажерах;
- знать уровень физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с утвержденным в СШОР расписанием тренировочных занятий;
- контролировать приход лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико - технической готовности.

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.

3.2 Программный материал этапов спортивной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы дзюдо - и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самообороны;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Таблица 9: Программный материал для групп этапа начальной подготовки

Раздел	Кол-во часов	
	НП-1	НП-2
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Техника безопасности	1	1
Психологическая подготовка		1
Физиологические основы тренировки дзюдоиста	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.		1
Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	1	1
Анализ выступления на соревнованиях		1
Техническая подготовка спортсмена		1
Всего часов:	3	7
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Общая физическая подготовка	88	116
Специальная физическая подготовка	30	46
Техническая подготовка	35	65
Всего часов:	153	227
Итого часов:	156	234

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Патриотическое воспитание. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине. Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Психологическая подготовка. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо. Сердечно - сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

Влияние физических упражнений на организм.

Физиологические основы тренировки дзюдоиста. Физиологические показатели тренированности. Средства и методы тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Планирование тренировки дзюдоиста. Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки.

Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Техническая подготовка спортсмена. Основы техники и тактики дзюдо.

Анализ выступления на соревнованиях. Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе лиц, проходящих спортивную подготовку и анализ, и динамика их выступлений.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки в общем объеме всех часов составляет НП-1 (54-60%), НП-2 (49-53%). Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ранда фляг. Сальто вперед, назад.

Методы тренировки – игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств, дзюдоистов. В общем объеме всех часов СФП составляет НП-1 (16-22%), НП-2 (16-20%). Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самообороне и обороне партнера. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка. Технико-тактическая подготовка в общем объеме всех часов составляет НП-1 (20-26%), НП-2 (24-28%). Формирование индивидуального технико-тактического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при

передвижении относительно площади ковра и противника. Тактика проведения приема.

Программный материал тренировочного этапа

В тренировочных группах значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества. Основными задачами групп ТЭ являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов;
- получение звания "судья по спорту".

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой дзюдо и физической подготовленностью занимающихся.

Таблица 10: Программный материал для групп тренировочного этапа

Раздел	Кол-во часов				
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
Техника безопасности	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2
Планирование и построение спортивной тренировки	1	1	1	2	2
Физиологические основы тренировки дзюдоиста	1	1	1	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.	1	1	2	2	2
Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	1	1	2	2	2
Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.	1	2	2	2	2
Анализ выступления на соревнованиях		2	1	2	2
Техническая подготовка спортсмена	1	1	2	2	2
Всего часов:	9 ч	12 ч	15 ч	18 ч	18 ч
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
Общая физическая подготовка	123	166	140	166	166
Специальная физическая подготовка	90	110	210	250	250
Техническая подготовка	90	128	155	190	190
Всего часов:	303	404	505	606	606
Итого часов:	312	416	520	624	624

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Патриотическое воспитание. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине. Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Психологическая подготовка. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо. Сердечно - сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

Влияние физических упражнений на организм.

Физиологические основы тренировки дзюдоиста. Физиологические показатели тренированности. Средства и методы тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Планирование и построение тренировки дзюдоиста. Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Методы сохранения спортивной формы.

Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

Техническая подготовка спортсмена. Основы техники и тактики дзюдо. Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

Анализ выступления на соревнованиях. Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе лиц, проходящих спортивную подготовку и анализ, и динамика их выступлений.

Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников. Индивидуальный план. График тренировочных занятий дзюдоиста.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка для тренировочных групп в общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (36-40%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (23-27%). Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ранда фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди, в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств, дзюдоистов. В общем объеме всех часов СФП составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (25-29%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (38-42%). Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самостраховке и страховке партнера. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка. Технико-тактическая подготовка в общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (28-32%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (28-32%). Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. Тактика проведения приема. Проведение приемов с непосредственным воздействием на противника. Тактика ведения поединка. Развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка. Развивается умения предугадывание вероятных действий противника. Развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

Таблица 11: Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства

Раздел	Кол-во часов
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Техника безопасности	2
Психологическая подготовка	4
Планирование и построение спортивной тренировки	4
Физиологические основы тренировки дзюдоиста	4
Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.	4
Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	6
Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.	4
Анализ выступления на соревнованиях	6
Техническая подготовка спортсмена	4
Всего часов:	36
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	142
Специальная физическая подготовка	354
Техническая подготовка	196
Всего часов:	692
Итого часов:	728

На этапе ССМ тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей лицами, проходящими спортивную

подготовку и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счёт включения модельных соревнований на предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта, формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звание "судья по спорту".

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Психологическая подготовка. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе.
Восстановительные мероприятия. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо. Сердечно - сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Краткие сведения о строении и функциях организма. Анализаторы. Исследование анализаторов: зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Влияние физических упражнений на организм. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью. Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях.

Физиологические основы тренировки дзюдоиста. Физиологические показатели тренированности. Средства и методы тренировки. Особенности

построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

Планирование и построение тренировки дзюдоиста. Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия. Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Методы сохранения спортивной формы.

Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

Техническая подготовка спортсмена. Основы техники и тактики дзюдо. Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Методика обучения техническим действиям. Методика самостоятельной тренировки. Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Анализ выступления на соревнованиях. Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе лиц, проходящих спортивную подготовку и анализ, и динамика их выступлений.

Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников. Индивидуальный план. График тренировочных занятий дзюдоиста.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 17-21% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств, дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет 47-51%.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет 23-27%. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное обучение классической техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки. Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении схватки, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере. играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Таблица 12: Программный материал для групп высшего спортивного мастерства

Раздел	Кол-во часов
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Техника безопасности	2
Психологическая подготовка	5
Планирование и построение спортивной тренировки	5
Физиологические основы тренировки дзюдоиста	5
Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.	5
Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	5
Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.	5
Анализ выступления на соревнованиях	5
Техническая подготовка спортсмена	5
Всего часов:	42
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	125
Специальная физическая подготовка	449
Техническая подготовка	216
Всего часов:	790
Итого часов:	832

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение, максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования, состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение функций инструктора и судьи.

При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально

посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовленности, росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие лица, проходящие спортивную подготовку этих этапов подготовки, могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, то объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, он носит индивидуальный характер.

Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Психологическая подготовка. Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций. Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

Планирование и построение спортивной тренировки. Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Физиологические основы тренировки дзюдоиста. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка. Педагогические, психологические, медико-биологические

средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины. Международные правила соревнований по дзюдо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на татами. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований. Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.

Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников. Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях. Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

Анализ выступления на соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.

Техническая подготовка спортсмена. Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники дзюдо. Углубленное изучение техники дзюдо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 15-19%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

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

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 50-54%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например, задняя подножка, за 30 секунд времени).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка. Технико-тактическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 22-26%. Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, приемы из неклассического дзюдо, а также других видов единоборств, прежде всего самбо. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

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

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет

отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Индивидуальный объем, структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем цикле подготовки. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от функционального состояния спортсмена должны быть строго индивидуальны. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (состояние перетренированности), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- величина нагрузки в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план тренировочной работы.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, организующие, социально-организующие;
- психологические: суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические: аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на подгруппы:

- средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Метод создания психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.).

Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация. Наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами.

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в

таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

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

Планы применения восстановительных средств

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

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным отделом СШОР, исходя из решения текущих задач подготовки.

К зачислению в группы спортивной подготовки отделения дзюдо СШОР допускаются лица, имеющие медицинский допуск и при отсутствии противопоказаний к занятиям дзюдо.

В дальнейшем спортсмены групп этапов подготовки: тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию (углубленное медицинское обследование). Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Углубленное медицинское обследование дзюдоистов 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 спортсменов, 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 спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка функционального состояния;
- оценка состояния сердечно - сосудистой системы; - оценка состояния систем внешнего дыхания и газообмена;
- оценка состояния центральной нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- оценка состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В результате проведения педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений дзюдоиста в соревнованиях тренер должен получить данные об уровне подготовленности (физической, технической, психологической, тактической). К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена-дзюдоиста.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств, спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших

регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

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

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта дзюдо».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования, навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований, через:
 - систему организации жизнедеятельности спортсмена;
 - организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
 - формирование установки на действие в условиях соревнований;
 - формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.
5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования, и совершенствования необходимых для дзюдо психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения нормативов итоговой аттестации.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие медицинское заключение. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Группы тренировочного этапа формируются из лиц, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд и разряд «кандидат в мастера спорта», выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, получившие звания «Мастер спорта России», выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности,
- уровень спортивного мастерства,
- участие в спортивных соревнованиях.

Таблица 13: Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Медицинское заключение спортивного врача	Медицинское заключение спортивного врача
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Контрольные соревнования -4

Таблица 14: Требования по зачислению на тренировочный этап, перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап (начальная специализация)		Тренировочный этап (углубленная специализация)		
	1	2	3	4	5
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	15
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год
Основание для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации	Выполнение нормативов итоговой аттестации	Выполнение нормативов итоговой аттестации	Выполнение нормативов итоговой аттестации	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Участие в соревнованиях	Контрольные соревнования -4 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 10	Контрольные соревнования -4 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 10	Контрольные соревнования -2 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 15	Контрольные соревнования -2 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 15	Контрольные соревнования -2 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 15
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Таблица 15: Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства

Требования	Этап совершенствования спортивного мастерства
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Уровни соревнований	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 18
Спортивная подготовленность (разряд)	I спортивный разряд, КМС

Таблица 16: Требования по зачислению на этап высшего спортивного мастерства

Требования	Этап высшего спортивного мастерства
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Уровни соревнований	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -2 Всего - 18
Спортивная подготовленность (разряд)	МС России

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и старшего тренера отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие, лица, проходящие спортивную подготовку, переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

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

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта "дзюдо";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей, спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "дзюдо";
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самообследования, в том числе с использованием

дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самообследования, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

4.4. Контроль результативности тренировочного процесса.

Эффективность подготовки дзюдоистов повышается за счет использования средств и методов контроля.

Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки дзюдоистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма. Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Цель педагогического контроля, проводимого с дзюдоистами, - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм лиц, проходящих спортивную подготовку. Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку – тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля при работе с дзюдоистами относятся:

- педагогическое наблюдение;
- опросы, беседы;
- прием нормативов, тестирование;
- результаты соревнований;
- хронометрирование занятий;
- определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки дзюдоистов, выявляет:

- готовность занимающихся к реализации задач подготовки (применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности);
- динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся (определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления).

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают несколько видов контроля.

Предварительный контроль обычно проводится среди дзюдоистов, лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, в начале учебного года для изучения их состава. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивной подготовки, планировать средства, методы, формы занятий и предполагать результаты в конце года.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма дзюдоистов» (частота дыхания, работоспособность). Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки, направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение дзюдоистов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности дзюдоистов. Результаты этого контроля позволяют корректировать нагрузку для последующих занятий. Этот вид контроля связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов в организме дзюдоистов после выполнения ими нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Во время занятия рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки – общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка;

время и объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по

каждому тренировочному заданию.

Таблица 17: Значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

Показатель ЧСС (уд./мин.)	Направленность тренировочной нагрузки
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро-циклов подготовки.

Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Этапный контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы тренировочных занятий (за месяц, этап, год).

Результаты, полученные в ходе этого контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Такой контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности дзюдоиста и ее отдельных сторон.

Итоговый контроль обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям.

4.5. 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.

Таблица 18: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевод в группы НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			7	6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			10	9

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
2.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			10,2	10,8
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			95	85
2.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 19: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевод в группы ТЭ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			11	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5

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

6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			11	10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
6.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
7.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			9,8	10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			14	11,2
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
7.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
8.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			10,0	10,6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			115	105
8.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 20: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевод в группы ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши / мужчины	Девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			20	16

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			9,6	10,2
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			16	14
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	150
3.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
4.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			9,8	10,4
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			14	13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
4.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Иные спортивные нормативы (техническое мастерство)		
Техника бросков (nage waza)		
подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
отхват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi
бросок через грудь седом	ёко гурума	yoko guruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширо гоши	ushiro goshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
боковой переворот	тэ гурума	te guruma
бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi
Техника сковывающих действий (katame waza)		
техника kansetsu waza		
рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame
рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame
техника shime waza		
удушение сзади плечом и предплечьем	хадака джимэ	hadaka jime
удушение спереди предплечьем	кататэ джимэ	katate jime
удушение спереди кистями	рётэ джимэ	ryote jime

Таблица 21: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевод в группы ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			26	19
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"				
3.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			9,0	9,6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			20	18
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			195	160
3.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
4.1	Челночный бег 3*10 м	с	Не менее	
			9,6	10,1
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			18	16

4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	150
4.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Иные спортивные нормативы (техническое мастерство)				
Техника бросков (nage waza)				
подхват под две ноги с захватом руки под плечо		хараи макикоми		harai makikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо		учи мата макикоми		uchi mata makikomi
отхват с захватом руки под плечо		о сото макикоми		o soto makikomi
бросок через ногу скручиванием		аши гурума		ashi guruma
передняя подножка на пятке седом		уки вадза		uki waza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху		хиккоми гаэши		hikkomi gaeshi
бросок через грудь седом		ёко гурума		yoko guruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро		уширо гоши		ushiro goshi
бросок через грудь прогибом		ура нагэ		ura nage
бросок через плечи «мельница»		ката гурума		kata guruma
боковой переворот		тэ гурума		te guruma
бросок захватом двух ног		моротэ гари		morote gari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб		кучики даоши		kuchiki daoshi
Техника сковывающих действий (katame waza)				
техника kansetsu waza				
рычаг локтя через предплечье в стойке		удэ хишиги тэ гатамэ		ude hishigi te gatame
рычаг локтя внутрь ногой		удэ хишиги аши гатамэ		ude hishigi ashi gatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами		удэ хишиги санкаку гатамэ		ude hishigi sankaku gatame
техника shime waza				
удушение сзади плечом и предплечьем		хадака джимэ		hadaka jime
удушение спереди плечом и предплечьем		кататэ джимэ		katate jime
удушение спереди кистями		рётэ джимэ		ryote jime

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию лиц, проходящих спортивную подготовку.

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «дзюдо» СШОР осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие, тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 22: Оборудование и спортивный инвентарь, необходимы для прохождения спортивной подготовки по дзюдо (в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по дзюдо)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	амортизаторы резиновые	штук	20
2	весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
3	гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	2
4	канат для лазания		1
5	измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
6	листы "татами" для дзюдо	штук	72
7	манекен тренировочный	штук	2
8	мат гимнастический для отработки бросков	штук	3
9	тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	1
10	скамья для пресса	штук	1
11	стенка гимнастическая (секция)	штук	3
12	турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
13	гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
14	стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	1
15	скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	1
16	стойка для приседаний со штангой	штук	2
17	стойка силовая универсальная	штук	1
18	тренажер "беговая дорожка"	штук	1
19	тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
20	штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Таблица 23: Обеспечение спортивной экипировкой на этапах (в соответствии с Приложением № 12 к ФССП по дзюдо)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				НП		ТЭ				ССМ		ВСМ	
						До 2-х лет	Свыше 3-х лет						
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	пояс для дзюдо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1	1
4.	кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
5.	кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
6.	костюм весогоночный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
10.	куртка зимняя утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
12.	тапки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	тейп спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	3	1	4	1
14.	футболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	3	1	3	1
15.	шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Литературные источники

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.
2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - М.: Олма-Пресс, 2018. – 216 с
3. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2013. - 112 с.
4. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Егунов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [б.и.], 2018. - 283 с.
5. Свищёв И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина - М.: СпортУниверПресс, 2013. - 77 с.
6. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010. – 222 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. – 542 с.
8. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2013. – 192 с.
9. Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ростов-на-Дону: «Феникс», 2016. – 532 с.
10. Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, В. М. Невзоров Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ростов-на-Дону: «Феникс», 2016. – 446 с.
11. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. - М.: Олма-Пресс, 2012. – 160 с.
12. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Егунов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [б. и.], 2018. - 283 с.

6.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы

1. aim-time.com/dzyudo - видео каталог Федерации дзюдо России.
2. www.judo.ru - сайт Федерации дзюдо России.
3. <https://vk.com/judofederationomsk> - сайт Федерации дзюдо г. Омска.
4. www.eju.net - сайт Европейской федерации дзюдо.
5. www.ijf.org - сайт Всемирной федерации дзюдо.
6. www.mir-judo.ru - сайт журнала «Мир дзюдо».

