

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо
Соколов А.Н.

«03» сентября 2018г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

Программа спортивной подготовки по дзюдо для МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо, разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767.

Срок реализации программы – 5 лет

Подготовили:

Заместитель директора по УВР – Данилова И.М.
Старший инструктор-методист – Машкова К.Г.

Обсуждена и одобрена на заседании Педагогического совета
от «29» августа 2018г.

Содержание

1. 1. Пояснительная записка.....	4
2. 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3. 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
4. 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	10
5. 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо».....	10
6. 2.4. Режим тренировочной работы.....	12
7. 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
8. 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	16
9. 2.7. Объем соревновательной деятельности.....	16
10. 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
11. 2.9. Требования к количественному и качественному составу в группах.....	20
12. 2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	20
13. 2.11. Структура годичного цикла.....	21
14.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
15.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	25
16. 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	27
17. 3.3. Планирование спортивных результатов.....	27
18. 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	29
19. 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	31
20. 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	43
21. 3.7. Планы применения восстановительных средств.....	47
22. 3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	49
23. 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	50

24 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	53
25.4.1. Влияние физических качеств на результативность.....	53
26.4.2. Виды контроля общей физической и специально физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.....	53
27. Перечень информационного обеспечения.....	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо от 21.08.2017 №767, приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Настоящая программа по дзюдо реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 №329-ФЗ.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в УОР, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу

усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов. о образа жизни.

Структура многолетней подготовки:

Данная Программа предназначена для подготовки дзюдоистов:

- в группах начальной подготовки - 4 года обучения (НП);
- тренировочных группах - 5 лет обучения (ТЭ);
- группах совершенствования спортивного мастерства - без ограничений (ССМ);
- группы высшего спортивного мастерства - без ограничений (ВСМ).

1.2. Характеристика вида спорта – дзюдо

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо (с японского языка «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических

особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

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

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с воспитанниками в СДЮШОР.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятия учащихся по месту учёбы.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течении всего календарного года.

Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) тренировки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Учебная программа по дзюдо предусматривает несколько этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 4 года,
- учебно-тренировочный этап (ТЭ) – 5 лет,
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)- без ограничений.

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На этапе НП приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

Тренировочный этап (ТЭ).

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся, имеющих спортивный разряд, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап СС предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

-достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив Мастера спорта.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- дальнейшее освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высоких спортивных результатов.

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

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо приведены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов

группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

- **Тренировочные** - применяются во время проведения практических занятий и сборов.
- **Контрольные** - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.
- **Отборочные** - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.
- **Основные** – в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице 3.

Таблица 3

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

2.4. Режим тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора спортивной школы, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Продолжительность одного часа занятия составляет – 45 минут. Учебный год начинается 1-го сентября.

Недельный режимы учебно-тренировочных групп (таблица 4).

Таблица 4

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		
	До года	Свыше года	До 2х лет	Свыше 2х лет	
Количество часов в неделю	6	6	12	18	21

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации тренировочной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки 2-го года обучения – 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- Разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- Не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия дзюдо.

Возрастные требования.

- продолжительность этапа начальной подготовки 4 года;
- продолжительность тренировочного этапа 5 лет;
- продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства составляет 3 года.

Психофизические требования.

В единоборствах в плане психо-физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условнорефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени.

Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;
- морально-волевую готовность к соревнованию.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не

обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является неперенным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокompенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее количество часов в неделю	312	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в неделю	156	156	208	312	572	572

2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы дзюдоиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований. Требования к

участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

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

Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности дзюдоистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года тренировки есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп занимающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Гурник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Пояс "дзюдо"	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу в группах

Требования к количественному и качественному составу в группах.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этапе начальной подготовки нет требований к спортивным показателям, состав группы не менее 10 учащихся;
- на тренировочном этапе – «второй юношеский спортивный разряд» и возраст не моложе 11 лет, состав группы не менее 6 учащихся;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта» и возраст не моложе 14 лет;
- на этапе «высшего спортивного мастерства» - спортивное звание «мастер спорта России» и возраст не моложе 16 лет.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

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

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Для спортсменов в группах НП и УТ составляется общий план тренировочной работы, спортсменам в группах СС и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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 другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса,

артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

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 (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

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

- 1) объём к интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

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 и в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы

2.11. Структура годичного цикла

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности,

системой соревнований; этапом многолетней подготовки; материально-технической обеспеченностью и другими.

В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности (в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются); б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл - характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке спортсменов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. В подготовке дзюдоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки.

Обобщенные внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых);

окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

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

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности. Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях. Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся. Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

- самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности;
2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением;
3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений;
4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена;
5. Спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов;
6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать;
7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой;
8. Спортсмены должны строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера;
9. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения должны проводиться с соблюдением необходимых интервалов и дистанций между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра;
10. При проведении приёмов (бросков) необходимо соблюдать правила страховки и само страховки;
11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма;
12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий;
13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра;
14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма;
15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата;
16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера;
17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду необходимо иметь головной убор.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В системе многолетней спортивной подготовки соревновательные нагрузки гармонично сочетаются с динамикой тренировочных нагрузок и составляют с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления. А также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования, предъявляемые к спортсмену на соревнованиях. Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки.

Характерные особенности этапа централизованно подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг - партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

3.3. Планирование спортивных результатов

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта дзюдо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена. В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая

возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

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

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется в процессе комплексного контроля, цель которого - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

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

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и готовятся рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, вносит в них соответствующие корректировки.

Организация психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формировании мотивации к занятиям дзюдо;
- развитию личностных качеств, способствующих совершенствованию и самоконтролю;
- совершенствовании внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления;
- развитию специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формировании межличностных отношений в спортивном коллективе;
- формировании у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
- преодолении психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическом моделировании условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
- создании психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

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

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй -	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
ОБИ – ПОЯС	(ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ	СТОЙКИ
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ТАЙ-САБАКИ -	ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад
КУМИКАТА -	ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ -	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
УКЭМИ -	ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми
Уширо (Кохо) –укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (НП свыше).

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом

О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

СФП в группах начальной подготовки:

Сила:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстрота:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливость:	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкость:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкость:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

ОФП в группах начальной подготовки

Сила:	гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстрота:	легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость:	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкость:	легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувьрки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливость:	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувьрка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения (УТГ до 2 лет).

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки

Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

СФП в учебно-тренировочных группах первого года:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Поединки для развития силы	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

ОФП в учебно-тренировочных группах первого года обучения

Посредством гимнастики	
быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
ловкости	челночный бег 3x10 м.
выносливости	- бег 400 м, кросс - 2-3 км.
силы	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
выносливости	сгибание рук в упоре лежа
быстроты	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
ловкости	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
гибкости	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание

	туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Посредством тяжёлой атлетики	
Силы	поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг
Быстроты	
Спортивная борьба	
Гибкости и быстроты	- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости	партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы	партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения (УТ- св.2).

3 КЮ. Зелёный пояс

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

СФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств.	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

ОФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения

Быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
Ловкости	челночный бег 3x10 м, боковой поворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,
Выносливость	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
Силы	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с

	партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.
Гибкости	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногай
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами

Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

СФП учебно-тренировочных группах третьего года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств:	<p>В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.</p> <p>В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.</p>
Развитие скоростной выносливости	<p>В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.</p> <p>Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.</p>
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

ОФП в учебно-тренировочных группах третьего года обучения

Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м,
Выносливости	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет

Силы	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкости	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;
Спортивные игры	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах спортивного совершенствования (СС)

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА - ДЕЙСТВИЙ.	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

СФП в группах совершенствования спортивного мастерства (СС)

Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
Воспитание скоростно-силовой выносливости	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым

(работа субмаксимальной мощности).	<p>амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном</p>
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности.)	<p>Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа – 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.</p>
ОФП в группах совершенствования спортивного мастерства (СС)	
Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
Силовая выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
Выносливость	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
Гибкости	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Силы	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	<p>) Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить уп- ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1- я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;</p> <p>2- 2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3- 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p> <p>4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;</p> <p>5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;</p> <p>8- 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	<p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,</p> <p>1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);</p> <p>2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;</p> <p>3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;</p> <p>4-я станция - подтягивание на перекладине;</p> <p>5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;</p> <p>6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;</p> <p>7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
Выносливость (работа большой мощности)	<p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.</p> <p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;</p> <p>2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;</p> <p>3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты;</p> <p>4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3</p>

	<p>минуты;</p> <p>7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;</p> <p>8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты:</p> <p>10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер;</p> <p>11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;</p> <p>13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;</p> <p>15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>
--	---

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучение проходит по индивидуальным планам.

<p>Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 КЮ и 1 дан.</p>	<p>В положениях NAGE WAZA и NE WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE WAZA.</p>
<p>Повторение и совершенствование ранее пройденного материала.</p>	<p>Учебно-тренировочные поединки по заданиям;совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.</p>

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания од 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.

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

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

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

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

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

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

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

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

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

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

Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
- концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
- способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей дзюдоистов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях;

- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником);

- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется

в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации;

- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность);

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1) Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

2) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3) Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности,

направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния дзюдоиста в процессе подготовки к

ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства коррекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки дзюдоиста.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических

приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Вид практики	Содержание
Инструкторская	<p>-Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;</p> <p>-Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;</p> <p>-Учащиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.</p>
Судейская	<p>-Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований.</p> <p>-Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей;</p> <p>-Участие в судействе в городских соревнованиях</p> <p>- в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;</p>

	<p>- Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря.</p> <p>-Проведение жеребьевки участников.</p> <p>Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>
--	--

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Перевод в группу следующего этапа подготовки, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

4.1. Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Виды контроля общей физической и специально физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг	
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)

	(не более 10,2 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Координация	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места (не менее 140)

	(не менее 150 см)	см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)

	(не более 10 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Координация	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Нормативы	общей физической, специальной физической подготовки	
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Координация	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Координация	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
2-го года обучения (НП-2), 3-го года обучения (НП-3), четвертого года обучения (НП-4)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	НП-2		НП-3		НП-4	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Быстрота	Бег на 30 м (сек)	6.3-6.5	6.5-6.8	5.8-6.0	6.0-6.2	5.3.-5.7	5.6.-6.0
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0-11.5	12.0-12.5	10.8-11.0	11.8-12.0	10.3 – 10.8	11.3-11.8
3.	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4-5	1-2	7-8	3-4	8-10	4-6
4.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ко-во раз)	11-12	4-5	14-15	6-7	16-18	8-10
		Подъём туловища, лёжа на спине (кол-во раз)	9-10	8-9	28-30	18-20	30-35	20-25
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	115-120	105-110	125-130	115-120	130-135	120-125

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается 0 баллов. Максимально возможное количество баллов – 12. Проходным является значение в 6 баллов.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа

ОФП (юноши)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Бег 60 м с высокого старта (сек)	5	8.60 и лучше	8.50 и лучше	8.40 и лучше	8.30 и лучше
	4	8.61-8.90	8.51-8.80	8.41-8.70	8.31-8.60
	3	8.91-9.20	8.81-9.10	8.71-9.00	8.61-8.90
	2	9.21-9.50	9.11-9.40	9.01-9.30	8.91-9.20
	1	9.51 и хуже	9.41 и хуже	9.31 и хуже	9.21 и хуже
Бег 1000 м (мин)	5	4.20 и лучше	4.10 и лучше	4.00 и лучше	3.50 и лучше
	4	4.21-4.30	4.11-4.20	4.01-4.10	3.51-4.00
	3	4.31-4.40	4.21-4.30	4.11-4.20	4.01-4.10
	2	4.41-4.50	4.31-4.40	4.21-4.30	4.11-4.20
	1	4.51 и хуже	4.41 и хуже	4.31 и хуже	4.21 и хуже
Прыжок в длину с места (см)	5	190 и лучше	200 и лучше	210 и лучше	220 и лучше
	4	180-189	190-199	200-209	210-219
	3	170-179	180-189	190-199	200-209
	2	160-169	170-179	180-189	190-199
	1	159 и хуже	169 и хуже	179 и хуже	189 и хуже
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15 и лучше	17 и лучше	19 и лучше	21 и лучше
	4	11-14	13-16	15-18	17-20
	3	7-10	9-12	11-14	13-16
	2	3-6	5-8	7-10	9-12
	1	2 и хуже	4 и хуже	6 и хуже	8 и хуже
Челночный бег (мин)	5	10.10 и лучше	9.80 и лучше	9.50 и лучше	9.20 и лучше
	4	10.11-10.40	9.81-10.10	9.51-9.80	9.21-9.50
	3	10.41-10.70	10.11-10.40	9.81-10.10	9.51-9.80
	2	10.71-11.00	10.41-10.70	10.11-10.40	9.81-10.10
	1	11.01 и хуже	10.71 и хуже	10.41 и хуже	10.11 и хуже

СФП (юноши)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Забегания на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево	5	25 и лучше	24 и лучше	23 и лучше	22 и лучше
	4	25.01-28.00	24.01-27.00	23.01-26.00	22.01-25.00
	3	28.01-31.00	27.01-30.00	26.01-29.00	25.01-28.00
	2	31.01-34.00	30.01-33.00	29.01-32.00	28.01-33.00
	1	34.01 и хуже	33.01 и хуже	32.01 и хуже	31.01 и хуже
10 кувыркы в обе стороны через стоящего в партере партнера (сек)	5	19.00 и лучше	18.00 и лучше	17.00 и лучше	16.00 и лучше
	4	19.01-21.00	18.01-20.00	17.01-19.00	16.01-18.00
	3	21.01-23.00	20.01-22.00	19.01-21.00	18.01-20.00
	2	23.01-25.00	22.01-24.00	21.01-23.00	20.01-22.00
	1	25.01 и хуже	24.01 и хуже	23.01 и хуже	22.01 и хуже
Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (кол-во раз)	5	13 и лучше	15 и лучше	17 и лучше	19 и лучше
	4	12	13-14	15-16	17-18
	3	11	11-12	13-14	15-16
	2	10	9-10	11-12	13-14
	1	9 и хуже	8 и хуже	10 и хуже	12 и хуже

Учикоми на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнера) за 30 сек (кол-во раз)	5	26 и лучше	28 и лучше	29 и лучше	30 и лучше
	4	23-25	25-27	25-28	26-29
	3	20-22	22-24	21-24	22-25
	2	17-19	19-21	17-20	18-21
	1	16 и хуже	18 и хуже	16 и хуже	17 и хуже

ОФП (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Бег 60 м с высокого старта (сек)	5	9.60 и лучше	9.50 и лучше	9.40 и лучше	9.30 и лучше
	4	9.61-9.90	9.51-9.80	9.41-9.70	9.31-9.60
	3	9.91-10.20	9.81-10.10	9.71-10.00	9.61-9.90
	2	10.21-10.50	10.11-10.40	10.01-10.30	9.91-10.20
	1	10.51 и хуже	10.41 и хуже	10.31 и хуже	10.21 и хуже
Бег 1000 м (мин)	5	4.50 и лучше	4.40 и лучше	4.30 и лучше	4.20 и лучше
	4	4.51-5.10	4.41-5.00	4.31-4.50	4.21-4.40
	3	5.11-5.30	5.01-5.20	4.51-5.10	4.41-5.00
	2	5.31-5.50	5.21-5.40	5.11-5.30	5.01-5.20
	1	5.51 и хуже	5.41 и хуже	5.31 и хуже	5.21 и хуже
Прыжок в длину с места (см)	5	180 и лучше	190 и лучше	200 и лучше	210 и лучше
	4	170-179	180-189	190-199	200-209
	3	160-169	170-179	180-189	190-199
	2	150-159	160-169	170-179	180-189
	1	149 и хуже	159 и хуже	169 и хуже	179 и хуже
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	33 и лучше	36 и лучше	39 и лучше	42 и лучше
	4	29-32	32-35	35-38	38-41
	3	25-28	28-31	31-34	34-37
	2	21-24	24-27	27-30	30-33
	1	20 и хуже	23 и хуже	26 и хуже	29 и хуже
Челночный бег (мин)	5	13.00 и лучше	12.00 и лучше	11.00 и лучше	10.00 и лучше
	4	13.01-14.00	12.01-13.00	11.01-12.00	10.01-11.00
	3	14.01-15.00	13.01-14.00	12.01-13.00	11.01-12.00
	2	15.01-16.00	14.01-15.00	13.01-14.00	12.01-13.00
	1	16.01 и хуже	15.01 и хуже	14.01 и хуже	13.01 и хуже

СФП (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Тренировочные группы			
		ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Забегания на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево	5	38 и лучше	36 и лучше	33 и лучше	30 и лучше
	4	38.01-40.00	36.01-38.00	33.01-35.00	30.01-32.00
	3	40.01-42.00	38.01-40.00	35.01-37.00	32.01-34.00
	2	42.01-44.00	40.01-42.00	37.01-39.00	34.01-36.00
	1	44.01 и хуже	42.01 и хуже	39.01 и хуже	36.01 и хуже
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнера (сек)	5	21.00 и лучше	20.00 и лучше	19.00 и лучше	18.00 и лучше
	4	21.01-23.00	20.01-22.00	19.01-21.00	18.01-20.00
	3	23.01-25.00	22.01-24.00	21.01-23.00	20.01-22.00
	2	25.01-27.00	24.01-26.00	23.01-25.00	22.01-24.00
	1	27.01 и хуже	26.01 и хуже	25.01 и хуже	24.01 и хуже

Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (кол-во раз)	5	12 и лучше	14 и лучше	16 и лучше	18 и лучше
	4	10-11	12-13	14-15	16-17
	3	8-9	10-11	12-13	14-15
	2	6-7	8-9	10-11	12-13
	1	5 и хуже	7 и хуже	9 и хуже	11 и хуже
Учиками на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнера) за 30 сек (кол-во раз)	5	20 и лучше	21 и лучше	22 и лучше	23 и лучше
	4	18-19	19-20	20-21	21-22
	3	16-17	17-18	18-19	19-20
	2	14-15	15-16	16-17	17-18
	1	13 и хуже	14 и хуже	15 и хуже	16 и хуже

Уровень подготовленности по ОФП для спортсменов тренировочных групп (юноши, девушки)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
23 и лучше	Высокий	Отлично
18-22	Выше среднего	Очень хорошо
13-17	Средний	Хорошо
8-12	Ниже среднего	Удовлетворительно
7 и хуже	Низкий	Плохо

Уровень подготовленности по СФП спортсменов тренировочных групп (юноши, девушки)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
18 и лучше	Высокий	Отлично
14-17	Выше среднего	Очень хорошо
10-13	Средний	Хорошо
6-9	Ниже среднего	Удовлетворительно
5 и хуже	Низкий	Плохо

Методика тестирования ОФП, СФП для тренировочных групп

1. Бег 60 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.
2. Бег 1000 м на время, мин. Проводится на дорожке стадиона с спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.
3. Прыжок в длину с места, см. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.
4. Челночный бег 4x10, сек. Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10 м (старт, финиш). По команде (марш) начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой на линии финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получится 4 отрезка по 10 м. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и другие дополнительные действия.
5. Подтягивание на перекладине (М). Выполняется из положения виса, хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д). Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.) – упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и прогибаний в поясничном отделе спины.
7. Учиками на скорость. Вывод партнёра из равновесия, бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнёра, кол-во раз за 30 сек.
8. Забегание на мосту вокруг головы 5 раз вправо и 5 раз влево на скорость, сек. Стоя в положении моста, на голове с опорой руками, выполнить 5 забеганий шагами вокруг головы вправо и влево. Фиксируется общее время за 10 забеганий.
9. 10 кувырков в обе стороны через стоящего партнера в патере, сек. С шага вперед кувырки через партнёра стоящего в партере опорой на предплечьях в одну и другую сторону. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

Перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.judo.ru/> — Федерация дзюдо России

Список литературных источников:

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А. Шулик, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М.Схалыхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554.
5. С.К.Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767.

В настоящем документе
пронумеровано, пронумеровано:
65 (*шестьдесят пять*) л
Должность: зам. директора по УВР
И.М. Данилова И.М. Данилова
« *03* » *сентября* 201 *8* год

