

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

общим собранием работников
Протокол от «29» декабря 2017г. № 5

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора от 29.12.2017 № 277

Директор ГБУ СШ
Центрального района СПб



М.Ю. Баранов

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 21 августа 2017 г. № 767

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 4 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:

Платонова О. Б., заместитель директора
по спортивной работе ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 21 августа 2017 г. № 767), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов (спортсменок) – дзюдоистов (дзюдоисток), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп спортивной специализации (ТСС), групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно "гибкий путь". Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Дзюдо является индивидуальным спортивным единоборством. Это единоборство двух спортсменов, которое осуществляется посредством применения приемов, регламентированных дзюдо - бросков, удержаний, болевых приёмов (но только на руки) и удушений. Дзюдоисты должны выполнять различные приёмы, подсечки и броски, зарабатывая очки, которые и приведут их к победе.

Техника дзюдо состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя (а также каты – демонстрации приёмов упражнений). Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических

действий. Формула схваток на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации дзюдоистов.

Официальные соревнования по дзюдо проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
38	Дзюдо	035 000 16 11 Я	весовая категория 24 кг	035 022 18 11 Д
			весовая категория 26 кг	035 023 18 11 Ю
			весовая категория 28 кг	035 024 18 11 Д
			весовая категория 30 кг	035 025 18 11 Ю
			весовая категория 32 кг	035 026 18 11 Д
			весовая категория 34 кг	035 027 18 11 Ю
			весовая категория 36 кг	035 028 18 11 Д
			весовая категория 38 кг	035 029 18 11 Ю
			весовая категория 40 кг	035 001 18 11 Д
			весовая категория 42 кг	035 030 18 11 Ю
			весовая категория 44 кг	035 002 18 11 Д
			весовая категория 46 кг	035 003 18 11 Ю
			весовая категория 48 кг	035 004 16 11 Б
			весовая категория 50 кг	035 005 18 11 Ю
			весовая категория 52 кг	035 006 16 11 Б
			весовая категория 52+ кг	035 031 18 11 Д
			весовая категория 55 кг	035 007 18 11 Ю
			весовая категория 55+ кг	035 032 18 11 Ю
			весовая категория 57 кг	035 008 16 11 Б
			весовая категория 60 кг	035 009 16 11 А
			весовая категория 63 кг	035 010 16 11 Б
			весовая категория 63+ кг	035 033 18 11 Д
			весовая категория 66 кг	035 011 16 11 А
			весовая категория 70 кг	035 012 16 11 Б
			весовая категория 70+ кг	035 034 18 11 Д
			весовая категория 73 кг	035 013 16 11 А
			весовая категория 73+ кг	035 035 18 11 Ю
			весовая категория 78 кг	035 014 16 11 Б
			весовая категория 78+ кг	035 015 16 11 Б
			весовая категория 81 кг	035 016 16 11 А
			весовая категория 90 кг	035 017 16 11 А
			весовая категория 90+ кг	035 018 18 11 Ю
весовая категория 100 кг	035 019 16 11 А			
весовая категория 100+ кг	035 020 16 11 А			
ката - группа	035 037 18 11 Я			
ката	035 036 18 11 Я			
командные соревнования	035 038 18 11 Я			
командные соревнования-смешанные	035 039 16 11 Я			
абсолютная весовая категория	035 021 18 11 Л			

Система спортивной подготовки в дзюдо должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях вариативного применения и сложной обстановки. Большой диапазон технико-тактических элементов дзюдо требует комплексного развития всех двигательных способностей. Прежде всего требуется развитие выносливости, динамичной силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук. Все мышечные группы получают равномерную нагрузку. Небольшие отступления могут исходить только из личной техники. Скорость в дзюдо имеет особое значение. Больше всего развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения. Эксперименты неоднократно доказывали, что лучшие дзюдоисты недостаточно быстро реагируют (в сравнении с другими спортсменами) на звуковые и световые импульсы, зато имеют особую реакцию на прикосновение. Развитым осязанием можно определить изменения напряжения мышц и перемещение центра тяжести соперника и таким образом предугадать его намерения. Время реакции начинается с осязательного восприятия изменения центра тяжести и кончается реализацией осознанного действия. Скорость реагирования в дзюдо носит комплексный характер, который зависит от разнообразия атак и защитных действий соперника. Большое значение в дзюдо имеют ловкость и гибкость. От уровня их развития зависят эффективность и качество техники.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в ГБУ спортивной школе Центрального района ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – ФССП).

В ГБУ спортивной школе Центрального района реализуются следующие этапы спортивной подготовки по дзюдо:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

Основные задачи этапа начальной подготовки (4 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта дзюдо

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий.

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

4. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта дзюдо привлекается дополнительно второй тренер по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 10 к ФССП по виду спорта дзюдо).

7. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

9. С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему 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, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к ФССП по дзюдо);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к ФССП по дзюдо);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки дзюдоистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку дзюдоистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке Программы, в качестве основных, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта дзюдо на различных этапах многолетней подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение N 1 к ФССП по дзюдо)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 1.

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:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приложение N 2 к ФССП по дзюдо)

Таблица 2.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО
ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

(Приложение N 3 к ФССП по дзюдо)

Таблица 3.

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки дзюдоиста (дзюдоистки). Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие дзюдоиста (дзюдоистки) в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке дзюдоиста (дзюдоистки), необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

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

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

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовки: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания

- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:
(Приложение N 9 к ФССП по дзюдо)

Таблица 4.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2,3,4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Год подготовки	1-й	2,3,4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений
Количество часов в неделю	5	6	12	12	18	18	18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	6	6	6	11
Общее количество часов в год	260	312	624	624	936	936	936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	312	312	312	572

Перечень тренировочных сборов:
(Приложение N 10 к ФССП по дзюдо)

Таблица 5.

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

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять 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.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных дзюдоистов (дзюдоисток) к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки 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 ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации дзюдоистов (дзюдоисток) на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные) и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки:

(Приложение N 11 к ФССП по дзюдо)

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 и 32 кг	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	8
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч для регби	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Резиновые амортизаторы	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21	Тренажер кистевой	штук	16
22	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24	Урна-плевательница	штук	2
25	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение N 12 к ФССП по дзюдо)

Таблица 7.

№ п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
3	Пояс «дзюдо»	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
4	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
(Приложение N 1 к ФССП по дзюдо)

Таблица 8.

Комплектование групп для занятий дзюдо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го спортивного разряда, кандидатам в мастера спорта и выше 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 (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается физическая подготовка, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем 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) объем и интенсивность 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 в соревновательных упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

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

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

С увеличением общего годового объема часов по этапам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по этапам освоения спортивной подготовки представлено в приложении № 2 к ФССП по дзюдо.

Распределение времени в плане-графике на основные разделы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, 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.

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

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности, согласно видам спортивной подготовки ФССП по дзюдо.

План-график по дзюдо на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й, 3-й, 4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая, психологическая подготовка	8	12	24	24	30	34	36	42	36	36
Общая физическая подготовка	144	162	138	132	174	164	156	168	174	174
Специальная физическая подготовка.	12	24	126	132	180	198	216	228	234	240
Техническо-тактическая подготовка	94	108	300	294	498	480	456	570	558	546
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	6	36	42	54	60	72	84	90	96
Общее количество часов (в год)	260	312	624	624	936	936	936	1092	1092	1092
Количество часов в неделю	5	6	12	12	18	18	18	21	21	21
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	6	6	6	11	11	11
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	312	312	312	572	572	572

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта дзюдо:

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия дзюдоистов (дзюдоисток) выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техническо-тактическая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных дзюдоистов (дзюдоисток) всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие дзюдоиста (дзюдоистки).

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники борьбы, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Например, на начальном этапе подготовке с юными дзюдоистами (дзюдоистками) проводится борьба на коленях, борьба стоя осваивается позже.

Обучение необходимо проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

Необходимо обучать дзюдоистов (дзюдоисток) приёмам самостраховки и умению падать. Простыми словами, самостраховка при падении (укэми) позволяет оказаться на татами, не ощутив серьезного удара и не получив травмы, тем более, серьезной. Выполняя самостраховку, самое важное – защищать голову. Вот почему у дзюдоистов очень сильная шея. Все дело в постоянной отработке навыков самостраховки при падении. Под страховкой в дзюдо подразумевается умение страховать партнера (противника) при бросках (падениях) с целью исключения получения им каких-либо повреждений. Под самостраховкой понимают умение самостоятельно обезопасить себя от получения травм при падениях. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма, ведь основными причинами травматизма у дзюдоистов являются неправильная организация тренировочного процесса и соревнований, ошибки в методике обучения, нарушение правил соревнований и технически неправильное исполнение приёма, недостаточное качество самостраховки. Самостраховка при выполнении удушающих приёмов – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Также спортсменам необходимо знать запрещённые болевые приёмы в дзюдо.

Техника	Спортивное дзюдо
Болевые приёмы на ноги	Запрещены
Удушающие приёмы	Разрешены
Приём «Канэ Басами» («ножницы»)	Запрещён
Приём «Кавадзу Гакэ» («обвив»)	Запрещён

Необходимо применять для страховки технические средства (маты, накладки, пластырь).

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения. В виде спорта дзюдо, особенно, упражнения выполняются только по команде тренера.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице:

Этап- ный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свы ше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подго- товки										
Количе ство часов в неделю	5	6	12	12	18	18	18	21	21	21
Количе ство тренир овок в неделю	3	3	4	4	6	6	6	11	11	11
Общее количе ство часов в год	260	312	624	624	936	936	936	1092	1092	1092
Общее количе ство тренир овок в год	156	156	208	208	312	312	312	572	572	572

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:
-оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
-продолжительность подготовки для их достижения;
-темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
-индивидуальные особенности спортсменов;
-условия проведения спортивных занятий и другие факторы.
На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:
-спортивно-технические показатели по этапам (годам);
-планируются основные средства тренировки;
-объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
-количество соревнований;
-отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда, кандидата в мастера спорта и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В дзюдо, начиная с возраста 12-13 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 14-15 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет и старше - мастера спорта и для спортсменов 18 лет и старше - мастера спорта международного класса. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки в дзюдо существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена в следующую группу (см. приложения №№ 5, 6 и 7 к ФССП по дзюдо). Также учитывается:

Соответствие классификационных разрядных требований:

Квалификация ЕВСК	«Дан», «кю», пояс
МС, МСМК	2 «дан» - чёрный пояс
Кандидат в мастера спорта	1 «кю» - коричневый пояс
I спортивный разряд	2 «кю» - синий пояс
II спортивный разряд	3 «кю» - зелёный пояс
III спортивный разряд	4 «кю» - оранжевый пояс
I юношеский разряд	5 «кю» - жёлтый пояс
II юношеский разряд	6 «кю» - белый пояс

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- организация и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привитие привычек соблюдения режима дня и неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным избранным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки:

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

**2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с
разбивкой на периоды подготовки
Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	8	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и понятие ФКиС		
	- терминология дзюдо		
2.	Общая физическая подготовка:	144	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	12	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости		
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	94	сентябрь-август
	- технические действия в стойке		
	- технические действия в партере		
	- перевороты в партере, захваты		
	- удержания и защита от удержания		
5.	Контрольно-нормативные требования:	2	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- равновесие на одной ноге; наклон вперёд стоя		
	- подъём туловища из И.П. лёжа на спине		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
	- прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация		
Общее количество часов в год:		260	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2-го, 3-го, 4-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	12	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и понятие ФКиС		
	- терминология дзюдо, основные команды		
- психологическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	162	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
- подвижные игры и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	24	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости		
- развитие ловкости, координации			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	108	сентябрь-август
	- технические действия в стойке		
	- технические действия в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- перевороты в партере, захваты		
	- удержания и защита от удержания		
- некоторые виды бросков			
5.	Контрольно-нормативные требования:	6	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подъём ног в висе, подтягивание на перекладине		
	- равновесие на одной ноге; наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
	- прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
- контрольные соревновательные поединки	сентябрь-август		
Инструкторская и судейская практика:			
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация		
Общее количество часов в год:		312	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	24	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, основные команды		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
- психологическая подготовка.			
2.	Общая физическая подготовка:	138	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	126	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	300	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
- различные виды бросков, комбинации бросков			
5.	Контрольно-нормативные требования:	36	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
	- прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
	- правила участия в соревнованиях		
	- правила судейства соревнований		
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия		
	Общее количество часов в год:	624	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	24	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, основные команды		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
- психологическая подготовка.			
2.	Общая физическая подготовка:	132	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	132	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	294	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
- различные виды бросков, комбинации бросков			
5.	Контрольно-нормативные требования:	42	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
	- прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Основные соревновательные поединки		сентябрь-август
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила участия в соревнованиях		
- правила судейства соревнований			
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
- витаминизация, физиотерапия			
Общее количество часов в год:		624	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	30	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, команды, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
- психологическая подготовка и контроль.			
2.	Общая физическая подготовка:	174	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	180	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	498	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
- комбинации ТД, включая подхваты и подножки			
5.	Контрольно-нормативные требования:	54	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в упоре на брусках; - прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	основные соревновательные поединки		сентябрь-август
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства соревнований		
- проведение фрагментов занятий			
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия		
	Общее количество часов в год:	936	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	34	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, команды, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
- психологическая подготовка и контроль.			
2.	Общая физическая подготовка:	164	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	198	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	480	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
- комбинации ТД, включая подхваты и подножки			
5.	Контрольно-нормативные требования:	60	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в упоре на брусьях; - прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	- основные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение фрагментов занятий, практика		
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
	Общее количество часов в год:	936	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	36	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим тренировок, гигиена, форма, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, команды, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
- психологическая подготовка и контроль.			
2.	Общая физическая подготовка:	156	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	216	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	456	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
- комбинации ТД, включая подхваты и подножки			
5.	Контрольно-нормативные требования:	72	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в упоре на брусьях; - прыжок в длину с места		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение фрагментов занятий, практика		
	- проведение фрагментов занятий, практика		
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		936	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

№	Содержание учебного материала	Количество	Сроки
1.	Теоретическая подготовка:	42	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- программный материал дзюдо, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
- психологическая подготовка и контроль			
2.	Общая физическая подготовка:	168	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	228	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	570	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты, подножки, зацепы, упоры, удушающие приёмы и другие		
5.	Контрольно-нормативные требования:	84	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук (лёжа и на брусьях)		
	- приседание со штангой, жим штанги лёжа		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		1092	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

№	Содержание учебного материала	Количество	Сроки
1.	Теоретическая подготовка:	36	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- программный материал дзюдо, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
- психологическая подготовка и контроль			
2.	Общая физическая подготовка:	174	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	234	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	558	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты, подножки, зацепы, упоры, удушающие приёмы и другие		
5.	Контрольно-нормативные требования:	90	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук (лёжа и на брусьях)		
	- приседание со штангой, жим штанги лёжа		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		1092	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

№	Содержание учебного материала	Количество	Сроки
1.	Теоретическая подготовка:	36	сентябрь-август
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- программный материал дзюдо, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
- психологическая подготовка и контроль			
2.	Общая физическая подготовка:	174	сентябрь-август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	240	сентябрь-август
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
- упражнения для развития выносливости			
4.	Техническая (в том числе тактическая) подготовка:	546	сентябрь-август
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты, подножки, зацепы, упоры, удушающие приёмы и другие		
5.	Контрольно-нормативные требования:	96	сентябрь-август
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- подтягивание на перекладине		
	- подъём ног в висе, наклон вперёд стоя		
	- сгибание и разгибание рук (лёжа и на брусьях)		
	- приседание со штангой, жим штанги лёжа		
	Соревновательная деятельность:		сентябрь-август
	- тренировочные соревновательные поединки		
	- контрольные соревновательные поединки		
	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
6.	Восстановительные мероприятия:		сентябрь-август
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, массаж, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		1092	

2.5.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц, Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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.

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «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.

В тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

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

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

2.5.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав- 30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной мы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха.

Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: 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.

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

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

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

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

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

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на

время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

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

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

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание. И другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

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

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

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

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

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

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

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития 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; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

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

В тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

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

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-3 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Круговые тренировки различной направленности:

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

Выносливость (работа большой мощности). (См. выше)

2.5.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Тренировочные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап
4	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры Олимпийских Игр, Первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

2.5.4. ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года (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° шагом вперед, на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

**Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах
начальной подготовки 2, 3 и 4 годов (НП - 2, 3, 4)**

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
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах (спортивной специализации) 1 года.

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
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
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

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах (спортивной специализации) 2 года.

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 в 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 (колен)

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)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
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

**Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах
(спортивной специализации) 3 года.
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 ногой
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)

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах

(спортивной специализации) 4, 5 годов. 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 - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

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
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

1 «ДАН», черный пояс и 2 «ДАН», черный пояс.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

НАГЭ-НО-КАТА. Разделы: ТЭ-ВАДЗА, КОШИ-ВАДЗА, АШИ-ВАДЗА.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ:

Ката-аши-дори - Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка с захватом ноги
Ката-аши-дори – О-учи-гари	Зацеп изнутри с захватом ноги
Ката-аши-дори - Харай-гоши	Подхват с захватом ноги
Ката-аши-дори - Тай-отоши	Передняя подножка с захватом ноги

РЭНСОКУ-ВАДЗА – ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ:

Харай-гоши - Тай-отоши	Подхват - Передняя подножка
Ко-сото-гакэ – Кибису-гаэши	Зацеп голенью снаружи – Бросок захватом за пятку
О-учи-гари – Ко-учи-гакэ	Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью
О-учи-гари - Тай-отоши	Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
О-учи-гари - Сеои-наге	Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
Тай-отоши - О-учи-гари	Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
Сеои-наге - О-учи-гари	Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
Де-аши-барай – Кучики-гаоши	Боковая подсечка – Бросок захватом за подколенный сгиб

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

В подготовительной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

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 спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами 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 психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях

2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

		допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		
--	--	-------------------------------------------------------------------------	--	--

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

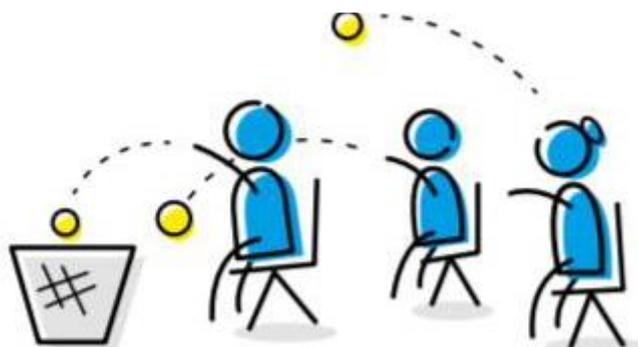
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «[Sport values in every classroom](#)»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

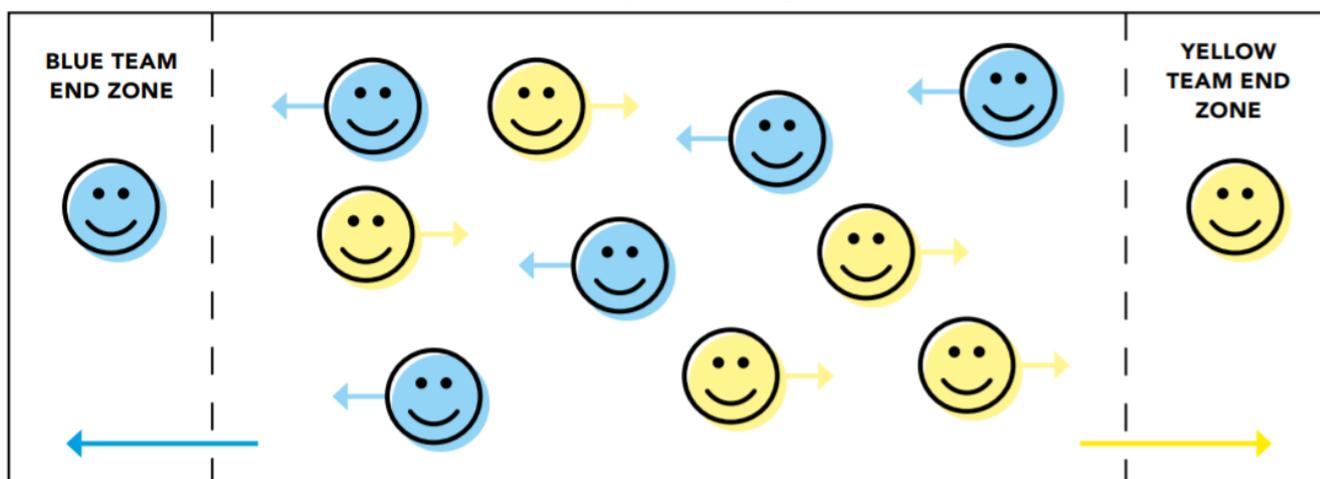
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение,

победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;

- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- *виды нарушений антидопинговых правил;*

- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;

- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*

- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*

- последствия допинга;

- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо (Приложение № 4 к ФССП по дзюдо)

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.

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. На этапах спортивной специализации (тренировочный этап) и совершенствования спортивного мастерства в виде спорта дзюдо увеличивается объём средств силовой подготовки и специальной выносливости, поэтому рекомендуется применять в тренировочном процессе тренажёрные устройства (штанга, гири, гантели), учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся дзюдо, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в дзюдо:
(Приложение № 5 к ФССП по дзюдо)**

На этапе начальной подготовки 1-года:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 11,0 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)
	Подъем туловища, лежа на спине, согнув ноги (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине, согнув ноги (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

На этапе начальной подготовки 2-года обучения:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3-4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

Гибкость	Наклон вперёд 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) на периоде начальной специализации в дзюдо:

(Приложение № 6 к ФССП по дзюдо)

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
1-го и 2-го годов:**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
	весовые категории: 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 кг.	весовые категории: 24, 28, 32, 36, 40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	весовые категории: 55, 55+, 60, 66, 73 кг.	весовые категории: 44, 48, 52, 52+, 57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

			Для спортивных дисциплин	
Развиваемые физические качества	Мальчики		Девочки	
		весовые категории: 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг.		весовые категории: 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)		Челночный бег 3x10м (не более 10,8 с)	
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)			
Сила	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 вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)		Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 4 раз)		Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)		Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности			

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- задняя подножка	- удержание сбоку
- передняя подножка	- удержание поперёк с захватом руки
- бросок через бедро с захватом шеи	- удержание со стороны головы с захватом руки

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- боковая подсечка в темп шагов	- узел локтя поперёк
- зацеп изнутри	- рычаг локтя от удержания сбоку

- бросок через спину	- узел локтя от удержания сбоку
----------------------	---------------------------------

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в дзюдо:
(Приложение № 6 к ФССП по дзюдо)

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
3-го, 4-го и 5-го:**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	весовые категории: 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 кг.	весовые категории: 24, 28, 32, 36, 40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	весовые категории: 55, 55+, 60, 66, 73 кг.	весовые категории: 44, 48, 52, 52+, 57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 14 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Для спортивных дисциплин	
Развиваемые физические качества	Юноши	Девушки
	весовые категории: 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг.	весовые категории: 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	- удушение спереди двумя отворотами
- подхват изнутри (под одну ногу)	- удушение сзади двумя отворотами
- подхват под две ноги	- удушение сзади плечом и предплечьем

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4,5-го годов:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- бросок через грудь	- удушение захватом головы и руки ногами
- подсад от бедра	- рычаг локтя через предплечье из стойки с падением

- боковая подсечка падением	- удушение одноимёнными отворотами петель вращением из стойки
-----------------------------	---------------------------------------------------------------

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

(Приложение № 7 к ФССП по дзюдо)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	весовые категории: 46, 50, 55, 60 кг.	весовые категории: 40, 44, 48 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	весовые категории: 66, 73, 81 кг.	весовые категории: 52, 57, 63 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

		Для спортивных дисциплин		
Развиваемые физические качества	Юноши		Девушки	
	весовые категории: 90, 100, 100+ кг.		весовые категории: 70, 78, 78+ кг.	
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,2 с)		Челночный бег 3x10м (не более 10,6 с)	
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)			
Сила	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 вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)		Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)		Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 18 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)		Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности			

Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- передняя подсечка в темп шагов	- переворот «ключ» и удержание со стороны головы
- зацеп голенью снаружи	- «накат» сбоку, удержание ногами
- бросок захватом руки под плечо	- удушение одноимёнными отворотами из партера

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и

выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по дзюдо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по дзюдо:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо. Приказ Министерства спорта РФ № 767 от 21.08. 2017г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 48149 от 21.08.2017г.
2.	Примерная типовая учебная программа по дзюдо для ДЮСШ и СДЮШОР, А.О.Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко, ВНИИФК, Москва, ГК РФ по ФКиС, Советский спорт, 2003г.
3.	Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.
4.	С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
5.	Зекрин, Ф.Х. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зибзеев, Н. А. Федяев ; М-во спорта Рос. Федерации ; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский : Изд-во ЧГИФКа, 2013. - 106 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры . - Библиогр.: с. 104-106. - ISBN 978-54367-0087-8 : 140 р.
6.	Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е. А. Кокорина ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.
7.	Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст] : учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 175 с.

8.	Михайлова, Д.А. Дзюдо для российских детей 4-6 (7) лет. Инновационная авторская программа учебно-тренировочных занятий [вариант построения занятий по "восточному" (ориентализирующему) типу] [Текст] : учебно-методическое пособие / Д. А. Михайлова, А. Г. Левицкий ; Балтийская педагогическая академия, Секция управленческой деятельности. - Санкт-Петербург : [Олимп СПб], 2013г.
9.	Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации [Текст] : [учебно-методическое пособие] / В. В. Смирнова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2011г.
10.	В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». – Москва: «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008г.
11.	В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2009г.
12.	Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению- Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
13.	Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). Москва: «Гранд – Фаир», 2003г.
14.	Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. Дзюдо. Система и борьба: учебник, 2006 г.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по дзюдо:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по дзюдо:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ФДР: www.judo.ru (Федерация дзюдо России).
4. Сайт IJF: www.intjudo.eu (Международная (интернациональная) федерация дзюдо).
5. Сайт ФДСПб: www.spbjudo.com (Федерация дзюдо Санкт-Петербурга).

6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
 7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
 8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по дзюдо:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо. Приказ Министерства спорта РФ № 767 от 21.08. 2017г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 48149 от 21.08.2017г.
2.	Примерная типовая учебная программа по дзюдо для ДЮСШ и СДЮШОР, А.О.Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко, ВНИИФК, Москва, ГК РФ по ФКиС, Советский спорт, 2003г.
3.	Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.
4.	С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
5.	Зекрин, Ф.Х. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зибзеев, Н. А. Федяев ; М-во спорта Рос. Федерации ; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский : Изд-во ЧГИФКа, 2013. - 106 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры . - Библиогр.: с. 104-106. - ISBN 978-54367-0087-8 : 140 р.
6.	Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е. А. Кокорина ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.
7.	Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст] : учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 175 с.
8.	Михайлова, Д.А. Дзюдо для российских детей 4-6 (7) лет. Инновационная авторская программа учебно-тренировочных занятий [вариант построения занятий по "восточному" (ориентализирующему) типу] [Текст] : учебно-методическое пособие / Д. А. Михайлова, А. Г. Левицкий ; Балтийская педагогическая академия, Секция управленческой деятельности. - Санкт-Петербург : [Олимп СПб], 2013г.

9.	Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации [Текст] : [учебно-методическое пособие] / В. В. Смирнова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2011г.
10.	В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». – Москва: «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008г.
11.	В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2009г.
12.	Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению- Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
13.	Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). Москва: «Гранд – Фаир», 2003г.
14.	Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. Дзюдо. Система и борьба: учебник, 2006 г.
15.	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
16.	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
17.	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
18.	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по дзюдо:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по дзюдо:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ФДР: www.judo.ru (Федерация дзюдо России).

4. Сайт IJF: www.intjudo.eu (Международная (интернациональная) федерация дзюдо).
5. Сайт ФДСПб: www.spbjudo.com (Федерация дзюдо Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

№ п.п.	Наименование мероприятия, вид спорта	Год рождения участников	Сроки проведения	Количество во дней	Место проведения	Количество участников	Сумма (тыс.руб.)

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утверждённого годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.