

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОЛИМП» ИМЕНИ С.Г.СКЛАДНЕВА
Пермского края, Большесосновского района, с. Черновское

Принята педагогическим советом
Протокол № 2 от «20» апреля 2023 г.

Утверждаю:
Директор _____ Залазаев С.С.
Приказ № 54 от 21 апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
на 2023-2024 учебный год**

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Автор-составитель: тренер-преподаватель
1 категории Корепанов А.А.

2023год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
II.	Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.2.	Организация учебно-тренировочного процесса	7
2.3.	Виды, формы обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки	8
2.4.	Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения	9
2.5.	Влияние возрастных особенностей детей и подростков на направленность тренировочного процесса в дзюдо	13
2.6.	Тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного режима	14
2.7.	Календарный план воспитательной работы	17
2.8.	План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте	19
2.9.	Инструкторская и судейская практика	22
III	Система контроля	
3.1.	Условия зачисления в спортивную школу	24
3.2.	Организация учебно-тренировочного процесса	26
3.3.	Критерии оценки деятельности тренировочного процесса отделения дзюдо на этапах многолетней спортивной подготовки	26
3.4.	Режим и основные параметры учебно-тренировочных занятий	27
3.5.	Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки, а также аттестационные требования	28
3.6.	Контрольно-переводные нормативы	32
3.7.	Особенности тренировочных воздействий	40
3.8.	План-схема годового цикла подготовки	50
3.9.	Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе	51
3.9.1.	Педагогический, врачебный контроль и регулирование массы тела дзюдоиста	54
3.9.2.	Восстановительные средства и мероприятия	59
IV	Методическая часть	
4.1.	Основные методические положения многолетней подготовки	62
4.2.	Программный материал для практических занятий	65
4.3.	Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки 2-3 г. обучения	71
4.4.	Учебный материал для обучающихся в УТГ 1-2 г. обучения	74
4.5.	Учебный материал в УТГ 3-5 г. обучения	78
4.6.	Теоретическая подготовка	83
4.7.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	86
4.8.	Организационно методические указания	90
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	96
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	97
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	97
6.2.	Кадровые условия реализации программы	100
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Приложение № 1 (Всероссийский реестр вида спорта дзюдо)	100
	Приложение № 2 (Права и обязанности обучающихся)	103
	Приложение № 3 (Примерный План-график распределения учебно-тренировочной	103

нагрузки на учебный год)	
Приложение № 4 (Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению Квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо)	107
Приложение № 5 Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом)	122
Приложение № 6 Подвижные игры	125
Список литературы	138
Аннотация	140

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке к спортивным дисциплинам, указанным в Приложении № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

Программа разработана в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеский центр «Олимп» им. С. Г. Складнева (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1305, и методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» от 06.02.2023 г, а также следующих нормативных правовых актов: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями); Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-2 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по дзюдо реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1. 2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировок и занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». Содержание учебного материала также планировалось в зависимости от дополнений к судейским правилам Международной Федерации дзюдо (для соревнований юношей и девушек до 14 лет). При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В материалы программы впервые вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоистов.

В программе предложена модернизированная методика регулирования массы тела дзюдоистов, а также рекомендации по организации питания для дзюдоистов различного возраста.

В помощь тренеру приводится форма акта готовности спортивного сооружения к проведению учебно-тренировочных сборов и соревнований. Конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую профессию, в программе изложены профориентационные средства и методы. Расширен раздел инструкторской и судейской практики с учетом порядка и условий присвоения судейской категории «Юный судья» (п.6 Положения о коллегии судей Федерации дзюдо России от 27.12.2004 года).

В настоящую программу внесены дополнения в разделы: учебный план, контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Дзюдо - дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь» – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдоу японским мастером боевого искусства Дзигоро Кано, который также сформулировал основные принципы тренировки и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрываются медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) в 1913 г., II Дана в 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры. Первая школа дзюдо в России была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Дзюдо по мнению Д.Кано следует рассматривать не только как систему физических упражнений. Дзюдо соответствует построению сильного, полнофункционального и здорового тела и одновременно формированию характера человека посредством психической и нравственной дисциплины. Основной принцип дзюдо – эффективное использование человеческого психической и физической энергии.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса подзюдо: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств в спортивной подготовке; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки подзюдо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Дзюдо» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этап и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

Таблица 1. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	4	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта из этапов спортивной подготовки, с учётом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объёма недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста обучающихся; наличия обучающихся медико-спортивного заключения о допуске к занятиям видом спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратно количества обучающихся.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики и при росте спортивных показателей.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка индивидуальнее, чем высшее спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объём структуры индивидуальных тренировок составляет, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач: физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объёму и высоким по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, чем он способен. В то же время тяжёлая нагрузка, если она соответствует уровню подготовленности и адекватна состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы годовой спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество	234	312	520	832	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия) в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся свыше возраста 16 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-	-	14	18	18

тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке				
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки борцов. 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 борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке борца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "дзюдо";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным

планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15%.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, поединки	Этапы годовой спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2. 4ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений — через 7—9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на 6 этапов: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта.

Учебная программа по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: спортивно-оздоровительном этапе (СО), этапе начальной подготовки (НП) - 3 года, учебно-тренировочном этапе (УТ) - 5 лет, этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства – срок не ограничивается.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети 5-8 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо.
- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
- Освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта - дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й, 4-й и 5-й годы обучения). Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) — до 2 лет обучения. Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Этап углубленной тренировки (УТ) - свыше 2 лет обучения Задачи и преимущественная направленность подготовки:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

Этап высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

2. 5 ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. 6).

При организации учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов необходимо учитывать возрастные изменения на каждом этапе. Учебно-тренировочный этап занятий в МБУ ДО ДЮОЦ «ОЛИМП» отделения дзюдо приходится на возраст учащихся 5 - 18 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия - детская (пузырьная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосение лобка;

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают дорабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4-я стадия — этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, постепенный переход взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Таблица 5

Примерные чувствительные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Вес								+	+	+	+		
Сила максимальная									+	+		+	+
Быстрота				+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)				+	+						+	+	
Скоростная выносливость											+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)											+	+	+
Гибкость	+		+	+	+	+		+	+				
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+	+	+	+			

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе - высокая детская работоспособность; снижение работоспособности в III и IV фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие - в V фазе. Такое волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

2. 6 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее –учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводит место и время на освоение поэтапно спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выстраивает качество одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной

ой программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовую объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка индивидуальнее, чем высшее спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки роль строгой индивидуализации современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развиться и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательно оповедение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне на высших достижениях.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы года подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет	весь период	весь период
		Недельная нагрузка в часах					
	Виды подготовки и иные мероприятия	4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	6	6	1	1

1.	Общая физическая подготовка	131	156	120	158	146	175
2.	Специальная физическая подготовка	11	16	94	166	218	287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	66	83	100
4.	Техническая подготовка	79	125	203	325	457	537
5.	Тактическая подготовка	6	6	30	55	53	45
6.	Теоретическая подготовка	3	4	10	12	12	10
7.	Психологическая подготовка	-	2	6	8	8	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	7	11	12	14
10.	Судейская практика	-	-	3	6	9	11
11.	Медицинские, медико-Биологические	2	1	4	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	15	28	48
	Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1. Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2. Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10

4. Техническая подготовка(%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6. Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7. Медицинские, медико-биологич., восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2. 7 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение умений и навыков в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Таблица 8.

Направление работы	Мероприятия	Сроки Проведения
Проориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к речевым действиям спортивных судей.	В течение года

Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровье и бережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». «Культура дорожного движения – дорога безопасности»	Сентябрь
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение спортивного праздника «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Ноябрь
Режим питания и отдыха	Походы выходного дня	Раз в квартал
Режим питания и отдыха	Проведение спортивных мероприятий в рамках «Декады спорта»	Январь
Режим питания и отдыха	Сдача испытаний (тестов) ГТО	1 квартал
Режим питания и отдыха	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	Февраль
Режим питания и отдыха	Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива	в течение года
Режим питания и отдыха	Просмотр видеоролика по формированию навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периоды сна, периоды отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Октябрь

Мероприятия в рамках Всероссийской профильной акции «За здоровье и безопасность наших детей»	Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	Сентябрь
	Анкетирование в группах на наличие вредных привычек и зависимостей	Октябрь
	Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	Декабрь
Патриотическое воспитание спортсменов Теоритическая подготовка	Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	Сентябрь
	День неизвестного солдата	Декабрь
	Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	Декабрь
	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Встреча с Героями.	Февраль
	«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, имена которых названы улицы Большесосновского МО)	Март
Практическая подготовка	Участие в акции "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	Май
	Участие в легкоатлетической эстафете, посвящённой Победе в ВОВ	Май
	Развитие творческого мышления	
	Семинар для спортсменов «Формирование культуры спортивного поведения, воспитания ответственности и взаимного уважения»	Март

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся обучающие занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие

нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт терапевтического использования».

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 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:

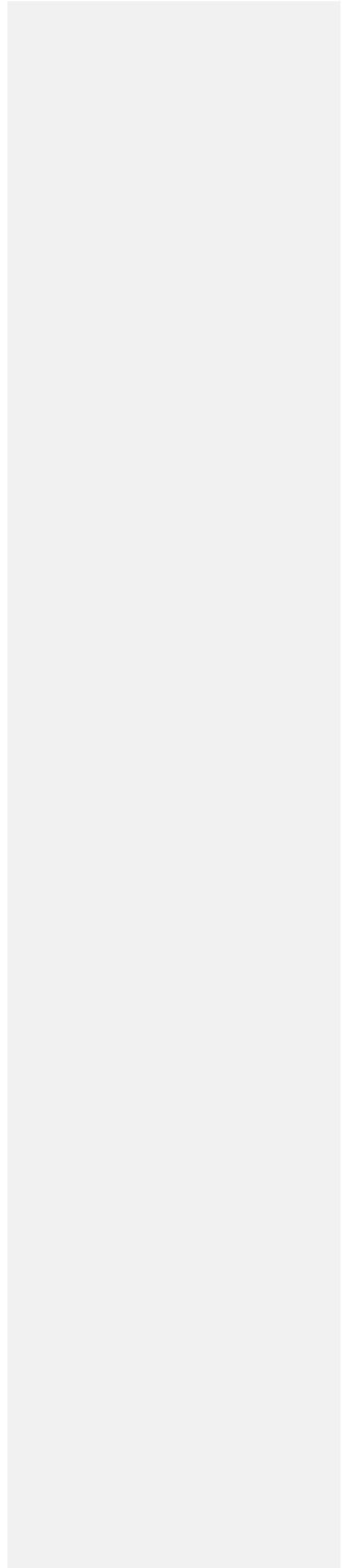
1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.
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 назначения или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Участие 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 несоответствовать 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 с необходимыми материалами и ссылкой на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9. План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство между народным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятку для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
--	--	---------------	---



	4.Семинардляспортсменовитренеров«Видынарушенийантидопинговыхправил»	1-2разавгод	Согласовать с ответственным заантидопинговоеобеспечениев субъектеРоссийскойФедерации
	5.Родительскоесоборание«Рольродителейвпроцессеформированияантидопинговойкультуры»	1-2разавгод	Включить в повестку дняродительского собрания вопроспо антидопингу. Использоватьпамятки для родителей. Научитьродителейпользоваться сервисомпроверкепрепаратов
Этапысовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерства	1.ОнлайнобучениенасайтеРУСАДА	1 раз вгод	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Теоретические занятия «Виды нарушенийантидопинговыхправил»	1-2 разавгод	Обучающимся даютсяуглубленные знания по тематике;Согласовать с ответственным заантидопинговоеобеспечениев Учреждении
	3. Теоретические занятия «допинг-контроль»	1-2 разавгод	Согласовать с ответственным заантидопинговоеобеспечениев Учреждении
	4. Семинар «Видынарушенийантидопинговыхправил», «Процедура допинг-контроля», «Подачазапроса на ТИ», «СистемаАДАМС»	2 раза вгод	Согласовать с ответственным заантидопинговое обеспечение всубъектеРоссийскойФедерации

3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки (навыки строевой подготовки, построение шеренгу, повороты на месте, строевые команды, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, перестроение в колонну по два, строевые команды, помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки, ит.д.)
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта и судейской терминологии, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя, участие в подготовке показательных выступлениях с демонстрацией техники дзюдо, проведение мастер-класса для спортсменов учебного-тренировочного этапа
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учета различных факторов:

- оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки и уровне подготовленности на каждом этапе;
- паспортного и биологического возраста спортсменов;
- темпов прироста спортивного мастерства.

В МБУ ДО ДЮОЦ «ОЛИМП» в отделение дзюдо зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (табл.11).

Прогностические значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в МБУ ДО ДЮОЦ «ОЛИМП» ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО

Признаки	Массовый просмотр детей	Отбор в учебно-тренировочные группы
Физическое развитие.		
• Длина тела	+	+
• Весоростовой индекс	+	+
• Жизненная емкость легких	+	+
• Окружность грудной клетки	-	+
• Сила мышц-сгибателей кисти	+	+
• Длина стопы	-	+
Общая физическая подготовленность.		
• Бег на 30 м со старта	+	+
• Непрерывный бег 5 мин	+	+
• Скоростной бег на месте 10 с	+	+
• Челночный бег 3x10	+	+
• Прыжок в длину с места	-	+
• Подтягивание в висе	-	+
• Бросок мяча 2 кг	-	+
• Прыжок в высоту с места	-	+
Функциональные возможности.		
• Темпы прироста спортивных показателей	-	+
• Специальная физическая подготовленность	-	+
• Параметры тренировочной деятельности	-	+
• Координационные способности	+	+

Таблица 12

Примерный прогноз весовых показателей у молодых дзюдоистов на период многолетней подготовки

5-7 лет	8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-16 лет	17-20 лет
18	20	24	26	30	32,5	28	44	55
20	22	26	28	32,5	35	41	17	60
22	24	28	30	35	38	44	50	65
24	26	30	32,5	38	41	47	53	71
26	28	32,5	35	41	44	50	57	78
28	30	35	38	44	47	53	62	86
30	32,5	38	41	47	50	57	68	95
32	35	41	44	50	53	62	75	+95
34	38	44	47	53	57	68	83	
36	41	47	50	57	62	75	+83	
38	44	50	53	62	68	83	95	
40	50	53	57	68	83	+83	+95	

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Центр организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных в установленном порядке для работников физической культуры и спорта.

3.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ МБУ ДО ДЮЦ «ОЛИМП» ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо.
- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям.
- Стабильность состава занимающихся дзюдо.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
- Уровень освоения основ техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля.
- Формирование коллектива.

Учебно-тренировочный этап, СС, ВСМ

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- Уровень нравственных и волевых качеств.
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами.
- Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов.
- Освоение теоретического раздела программы.
- Выполнение спортивных разрядов.

3.4. РЕЖИМЫ И ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебный план для МБУ ДО ДЮЦ «ОЛИМП» отделения дзюдо представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 46 недель занятий в условиях центра и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, режимы учебно-тренировочной работы с учащимися различного возраста и уровня подготовленности

представлены в таблице 4. Для работы с дзюдоистами в МБУ ДО ДЮЦ «ОЛИМП» отделения дзюдо представлен примерный учебный план (табл. 5). Распределение учебных часов для дзюдоистов показано в примерных планах-графиках для различных групп (Приложение 3).

Таблица 13

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Возраст занимающихся для зачисления, лет	Максимальное число учащихся в группе, чел.	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	5-7	30	6	Нормативы по ОФП
ГПП	1	8-9	30	6	Нормативы по ОФП
	2	10-11	30	8	Нормативы по ОФП, СФП
	3	11-12	30	8	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
УТГ	1	12-13	20	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
	2	13-14	16	12	
	3	14-15	16	18	
	4	15-16	16	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП и спортивной подготовки (член сборной команды Пермского края, участник Первенства ПрФО)
	5	16-17	16	18	
СС ВСМ	5»»	17»»	10	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП и спортивной подготовки (член сборной команды Пермского края, участник Первенства ПрФО)

Виды соревнований

- *Подготовительные* (тренировочные) применяются для аттестации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта.
- *Контрольные* – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.
- *Отборочные* – применяются для комплектования команды-участницы основных соревнований
- *Основные* (главные) – применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

В подготовке дзюдоистов необходимо учитывать требования к весовым категориям и продолжительности времени поединка (табл.6)

Таблица 14

Весовые категории и продолжительность поединка для занимающихся дзюдо

№ п/п	Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
				Личные	Командные
1	Девочки 9-10 лет		20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, +48	3	3
2	Девочки 11-12 лет	Официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, +52	3	3

3	Девочки 13-14 лет	Официально	32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63	3	3
4	Девушки 15-16 лет	Официально	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70	4	4
5	Юниорки до 20 лет	Официально	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78	5	5
6	Мальчики 9-10 лет		22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, +50	3	3
7	Мальчики 11-12 лет	Официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, +55	3	3
8	Мальчики 13-14 лет	Официально	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73	3	3
9	Юноши 15-16 лет	Официально	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90	4	4
10	Юниоры до 20 лет	Официально	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100	5	5

3. 5. Оценка результатов освоения программы и аттестационные требования для различных этапов обучения

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении и спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательно контрольно-тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Таблица 15. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением
2.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром повсем видам исследования
3.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4.	Переводныенормативы	протокол	Проводятсятолькодляэтапов начальнойподготовкииучебно-тренировочногоэтапа (этапа спортивной специализации)дотрехлет, не имеющих
----	---------------------	----------	--

			спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Процесс обучения дзюдоистов разделен на ряд этапов: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации. Эти этапы значительно отличаются по своим целям, задачам, средствам и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *Этап спортивно-оздоровительный* и начальной подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- *Этап начальной углубленной специализации* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся, необходимо применять на всех этапах подготовки дзюдоистов. Рекомендуемые контрольные нормативы для различных групп представлены в Приложении 2. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью занимающихся. Контрольно-переводные нормативы очень важны для определения подготовленности дзюдоистов. Результаты контрольно-переводных нормативов для учащихся МБУ ДО ДЮОЦ «ОЛИМП» отделения дзюдо с одной стороны информируют тренера об исходном уровне подготовленности обучаемых, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности занимающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру и показывает над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать. Полезно также знакомить занимающихся с динамикой показателей их подготовленности. Для этого можно рассчитать прирост результатов в процентах по формуле С. Броуди (S. Brody):

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)},$$

где V_1 — первое измерение. V_2 - второе измерение.

Например, если занимающийся группы начальной подготовки 2-го года обучения показал в начале года по тесту прыжок в высоту результат 40 см (V_1), а в конце года - 46 см (V_2), то подставив эти значения в формулу можно подсчитать, что прирост результатов по этому тесту у спортсмена составил 14%.

Очень важное значение в подготовке дзюдоистов имеет и аттестация дзюдоистов на квалификационные степени.

Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной системы спортивных разрядов — квалификационных степеней **КЮ** и **ДАН** в практику российского дзюдо и приведение ее в соответствие с **ЕВСК** (табл. 7);

Таблица 16

Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий

№ п/п	КЮ, ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
-------	---------	---------	------------	-------------

1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2-1 разряд
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд — КМС
6.	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	КМС-МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС-МСМК

- внедрение международной терминологии техники дзюдо;
- повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

Квалификационные степени разделяются на ученические (КЮ) и мастерские (ДАН). Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация (приложение 4).

Освоение занимающимися квалификационных степеней поможет им изучить разнообразную технику дзюдо. Спортсмены должны осознать, что занимаются не просто единоборством, а дзюдо. Это понимание будет укрепляться знанием терминологии, техники дзюдо. Аттестация на ученические степени усиливает интерес к занятиям у юных спортсменов, позволяет им самостоятельно ставить и решать задачи технического совершенствования. Стремление к достижению ученической степени формирует у занимающихся. Позитивные личностные качества: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Аттестация должна рассматриваться тренером как компонент технической подготовки спортсменов.

В целях снижения травматизма и содействия гармоническому физическому развитию юных спортсменов приняты дополнения к судейским правилам. Нельзя изучать технику 5 КЮ, если еще не освоен 6 КЮ. Приоритетно необходимо изучать с занимающимися технические действия, рекомендуемые в зависимости от возраста и уровня подготовленности (табл.8).

Таблица 17

Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов различного возраста

№ п./п.	Период обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1	Спортивно-оздоровительный	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых
2	Начальной подготовки	6, 5, 4 КЮ
3	Учебно-тренировочный этап	4, 3, 2 КЮ
4	Этап спортивногосовершенствования	2, 1 КЮ, 1 ДАН

Техника выполнения специальных упражнений

- Освоить различные виды кувырков (вперед, назад, со страховкой)
- Освоить боковой переворот «колесо»
 - «Отлично» - выполнение в обе стороны с двух рук, ноги прямые, движение выполняется по ровной траектории. Чередовать выполнение вправо и влево без потери равновесия.
 - «Хорошо» — движение выполняется по ровной траектории, без потери равновесия.
 - «Удовлетворительно» — выполнение в одну сторону, ноги согнуты. Наблюдается частичная потеря равновесия.
- Самостраховка при падении назад, на бок:
 - «Отлично» — подбородок прижат к груди, пережат назад «мягкий», хлопок руками без паузы (выполняется быстро из разных исходных положений).
 - «Хорошо» — подбородок прижат к груди, пережат назад «мягкий», хлопок руками недостаточно сильный, выполняется из различных исходных положений, но с задержкой.
 - «Удовлетворительно» — втехнике выполнения наблюдаются погрешности, частично отсутствует группировка.
- Забегания на борцовском мосту:

«Отлично» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются.

«Хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании.

«Удовлетворительно» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

- Перевороты с моста:

«Отлично» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, перевероты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами.

«Хорошо» — менее крутой мост, перевероты с помощью маха рук.

«Удовлетворительно» — низкий мост, перевероты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Техника выполнения специальных у применений.

- Освоить различные виды кувыркков (вперед, назад, со страховкой).

- Техника упражнения «рондат»:

«Отлично» — выполнение в обе стороны с двух рук, ноги прямые, Движение выполняется по ровной траектории. Чередовать выполнение вправо и влево без потери равновесия.

«Хорошо» - движение выполняется по ровной траектории с одной РУКи, без потери равновесия.

«Удовлетворительно» — выполнение в одну сторону, ноги согнуты, наблюдается частичная потеря равновесия.

- Подъем разгибом:

«Отлично» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.

«Хорошо» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении.

«Удовлетворительно» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

- Критерии освоения технических и тактических действий:

«Отлично» — действие названо японским и русским термином и выполнено без ошибок.

«Хорошо» — действие названо японским и русским термином и выполнено с незначительными ошибками.

«Удовлетворительно» — действие названо русским термином, не выполнено или выполнено с грубыми ошибками.

- Выполнение приемов, защит, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп.

- Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

«Отлично» - технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«Хорошо» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и при удержании в финальной фазе.

«Удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

- Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

- Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

- Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

- Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием - защита-прием; б) прием-контрприем-контрприем; в) приемстойке-прием в партере.

«Отлично» — технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«Хорошо» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и при удержании в финальной фазе.

«Удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

3. 6. Контрольно-переводные нормативы

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) + Основной текст

5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	одниманиетуловищаизположениялежа на спине(за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет Старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами	см	не менее	
			95	85

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода учебно-
тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»**

№п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			Юноши	Девушки
<p align="center"><u>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26кг», «весовая категория 32кг», «весовая категория 34кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24кг», «весовая категория 27кг», «весовая категория 30кг», «весовая категория 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40кг»</u></p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее +4	+5

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) + Основной текст

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73кг», «весовая категория 73+кг»; для девушек – «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 63+кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8 7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11 10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63кг», «весовая категория 63+кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26кг», «весовая категория 32кг», «весовая категория 34кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24кг», «весовая категория 27кг», «весовая категория 30кг», «весовая категория 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40кг»			
5.1.	Цепочный бег 2х10 м	с	не более

5.2.	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,0
6.2.	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,0
7.2.	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,6
8.2.			не менее	
	Подниманиетуловищаизположения лежанаспине (за30с)	количество раз	12	11
8.3.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				

9.1.	Периодобучениянаэтапеспортивнойподготовки (дотрехлет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
9.2.	Периодобучениянаэтапеспортивнойподготовки (свышетрехлет)	спортивные разряды – «третий спортивныйразряд», «второйспортивныйразряд», «первыйспортивныйразряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<u>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</u>				
<u>для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</u>				
<u>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»;</u>				
<u>1.1.</u>	<u>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>18</u>	<u>15</u>
<u>1.2.</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>20</u>	<u>16</u>
<u>1.3.</u>	<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</u>	<u>см</u>	<u>не менее</u>	
			<u>+4</u>	<u>+5</u>
<u>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</u>				
<u>2.1.</u>	<u>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
			<u>14</u>	<u>12</u>
<u>2.2.</u>	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u>	<u>количество раз</u>	<u>не менее</u>	
	<u>Наклон вперед из положения стоя</u>		<u>17</u>	<u>15</u>
			<u>не менее</u>	

Отформатировано: Шрифт: (по умолчанию) + Основной текст

2.3.	агимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этап спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этап спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<u>1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг»</u>				
	Подтягивание и вис на низкой перекладине 90 см		не менее	
			-	19

1.1.	Подтягивание и вис на высокой перекладине	количество раз	9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание и вис на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание и вис на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	11,5
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	11,5
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.7 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Спортивно-оздоровительный этап

Основные средства тренировочных воздействий на этапе

- Методы физической подготовки, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

- Методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленение-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и по общей физической подготовке.

Тренерам, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать следующие ориентиры: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов — применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия - заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленение-конструктивный, методы

направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Учебно-тренировочный этап

Состоит из двух частей: **этапа начальной специализации** (1-2-й год) и **этапа углубленной тренировки** (3-5-й год).

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов могут применяться основные формы занятий:

Общая физическая подготовка (ОФП-1) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовые и бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) — направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов (табл. 11). Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхватом сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых - 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4— 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями — до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Таблица 18

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 6 до 30 с	Максимальная	1-2 мин между упражнениями; 3-5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин	Активно-пассивный	До искажения техники, но не более 30с, 4-6 серий в зависимости от уровня подготовленности

Таблица 19

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости
(по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А.Сиротину)

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 3 до 10 мин	Соревновательная	До неполного	От полного покоя до	6-3 повторений,

	, 180-190 уд./мин умеренная и большая	восста-новления работоспо-собности 1-2 мин (до пульса 120-130 уд./мин)	выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание	3-2 серии, в зависимости от уровня подготовленности
--	---	---	---	--

Специальная физическая подготовка (СФП-2) - комплекс на развитие выносливости дзюдоистов (табл. 12): • Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки. • После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин. • Интенсивность большая. • Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж. • Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками. *Средства специальной подготовки:*

- Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин — соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин - соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин - тяжелее, 4-я мин - легче, 5-я мин - легче, но выше квалификационной. • Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз. • Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

- Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.

- Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом: на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний; на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа — 10 раз как можно быстрее; на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером; на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине; на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2x5 раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя—лежа» и «лежа—стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера. *Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках.* Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления. *Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.* Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней

тренировки дзюдоистов

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов также зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Максимальный прогресс спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Она является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими двумя основными причинами.

1. Единством организма - взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Дзюдо требует своих соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность — предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма.

2. Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координации, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности — тренированность.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке идет на пользу делу. В каждом конкретном случае существуют определенные соотношения, нарушение которых может задержать ход спортивного совершенствования.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. В практике встречается как чрезмерное уменьшение удельного веса общей подготовки, так и чрезмерное увеличение его на отдельных этапах тренировочного процесса. Необходимо обратить внимание на то, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования. Сейчас, в принципе, выявлена основная тенденция этих изменений.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки

(по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе -3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2; в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки. **Внешняя** - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.). **Внутренняя** - характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность упражнений, интенсивность упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнения.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н.И. Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (табл.13).

Таблица 20

Градация тренировочных нагрузок по направленности физического воздействия

№ п/п	Направленность нагрузки	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Количество повторений
1.	Анаэробная алактатная (скоростно-силовая)	до 6 с	Максимальная	1-2 мин. между упражнениями 3-5 мин. между сериями	В одной серии 6-7 повторений
2.	Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	0,3-2 мин в однократной работе	Субмаксимальная	-	-
		0,3-2 мин в повторной работе	Субмаксимальная или большая	3-10	3-6
3.	Анаэробно-аэробная (все виды двигательных качеств)	0,2 мин	Большая	0,2-0,5 мин между упражнениями до 3 мин между сериями	2-4 повторения в серии, 5-6 серий
		0,5-1,5 мин	Большая	0,5-1,5 мин между упражнениями до 6 мин между сериями	10 и более в однократной, повторной работе
		3-10 мин	Большая	Не ограничено, до полного восстановления	5-6 в серийной при 2-4 сериях
		30 мин	От умеренной до максимальной (переменный характер)	-	-
4.	Аэробная (общая выносливость)	1-3 мин	Умеренная	0,5-1,5 мин	10 и более в повторной работе, 5-8 в серийной
		3-10 мин	Умеренная	Не ограничено, повторная работа по самочувствию	2-8 серий
		30 мин и более	От малой до большой в переменной работе	-	-
5.	Анаболическая (сила и силовая выносливость)	1,5-2 мин	От большой до субмаксимальной	1,5-2 мин	Серии из 5-6 упражнений повторяются 3-4 раза
		До отказа	Большая	3-4 мин	4-6

1 -я группа - нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении такого вида

тренировочных упражнений их энергетические затраты покрываются полностью за счет аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 150 ударов в минуту. 2-я группа - нагрузка смешанного (аэробно-анаэробного) воздействия, Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но еще не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, на высоком уровне протекает и без кислородного обеспечения работы. 3-я группа - нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение упражнений анаэробного характера приводит к образованию значительного кислородного долга. В крови работающих спортсменов резко повышается концентрация молочной кислоты.

4-я группа - нагрузки анаэробного алактатного воздействия. Упражнения анаэробного алактатного воздействия выполняются при предельной активизации процессов, связанных с преобразованием энергии за счет расщепления аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата. В силу огромной мощности таких упражнений запасы АТФ и креатинфосфата исчерпываются очень быстро и поэтому анаэробные алактатные нагрузки кратковременны.

5-я группа - нагрузки, усиливающие анаболический обмен. Выполнение таких упражнений приводит к значительному усилению синтеза белков в мышцах и в результате к увеличению мышечной массы, абсолютной силы и силовой выносливости. В зависимости от метода выполнения эти упражнения влияют также на аэробную и анаэробную производительность спортсменов.

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировок дзюдоистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов (табл. 14).

Таблица 21

Систематизация специальных упражнений дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд./мин	Интенсивность упражнения (баллы)
Преимущественно аэробной направленности			
1.	Разминка 20 мин	149,0 ± 5,0	Средняя (3-4)
2.	Специальные упражнения дзюдоистов	161,0 ± 5,0	Средняя (3-4)
3.	Свободное набрасывание 4 мин 5 мин	156,0 ± 3,6 154,8 ± 5,0	Средняя (3-4)
4.	Броски в передвижениях 4 мин 5 мин	154,8 ± 5,0 159,6 ± 3,3	Средняя (3-4)
5.	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	156,0 ± 4,2	Средняя (3-4)
6.	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	160,8 ± 7,8	Средняя (3-4)
7.	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	173,6 ± 3,3	Большая (5-6)
8.	Совершенствования техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	147,6 ± 5,4	Средняя (3-4)
9.	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	151,2 ± 5,0	Средняя (3-4)
10.	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	154,8 ± 5,0	Средняя (3-4)
11.	Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин	178,8 ± 5,0	Большая (5-6)
12.	Учебно-тренировочные схватки в стойке в красной зоне 4 мин	178,8 ± 5,0	Большая (5-6)
13.	Учебно-тренировочные схватки в партере 5 мин	165,6 ± 5,4	Большая (5-6)
Алактатно-анаэробной направленности			
14.	Скоростные броски в тройках 15 с - 6 повторений, 5 серий; 1-2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
15.	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности			

16.	Броски в режиме «20 бросков в минуту»		
	1 мин	178,8 ± 2,7	Максимальная (7-8)
	2 мин	187,2 ± 2,7	
	3 мин	189,6 ± 3,3	
	4 мин	193,2 ± 5,0	
5 мин	188,4 ± 3,3		
17.	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	182,4 ± 3,3	Максимальная (7-8)
18.	Скоростные броски в тройках 30 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ± 3,3	Большая (5-6)
19.	Скоростные броски в тройках 45 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ± 3,3	Большая (5-6)
20.	Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	188,4 ± 3,3	Максимальная (7-8)
21.	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
22.	Скоростные броски в тройках 1 мин — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
23.	Скоростные броски в тройках 2 мин - 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	-	Максимальная (7-8)

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности (табл. 15).

Таблица 22

Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части

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

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

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части

решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий

- Групповая — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная — занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- Самостоятельная — занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений (табл. 16). В рекомендуемых упражнениях указана Длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд./мин). Классификация специальных упражнений (по В.С.Бегидову).

Таблица 23

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

Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Направленность	Упражнения
122,4-160,8	Чисто аэробная	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15,16, 17,18,19, 20, 21, 22, 25, 27
165,6-177,6	Аэробно-анаэробная	13, 23, 24

1. Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — 134,4±3,2.
2. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС-136,8±7,8.
3. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС -121,2± 7,8.
4. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях - 5 мин, ЧСС - 129,6±6,6.
5. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера — 5 мин, ЧСС-122,4±6,6.
6. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере - 5 мин, ЧСС - 127,2±4,8.
7. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера- 5 мин, ЧСС - 133,2±14,8.
8. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя—лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС -133,2±4,8.

9. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера - 4 мин, ЧСС - 146,4±3,0.
10. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера - 4 мин, ЧСС - 136,8±4,8.
11. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС- 130,8±9,0.
12. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают - 4 мин, ЧСС - 153,6±6,6.
13. Выполнение бросков из стойки на скорость - 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС - 165,6±6,6.
14. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0.
15. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях, стойках, передвижениях противника - 4 мин, ЧСС - 140,4±5,4.
16. Совершенствование умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС -168,0±9,6.
17. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления - 4 мин, ЧСС - 156,0±9,6.
18. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне-4 мин, ЧСС-145,2±9,0.
19. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника - 4 мин, ЧСС - 140,8±3,0.
20. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления -5 мин, ЧСС-148,8±4,8.
21. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.
22. Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0.
23. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС- 172,8±4,8.
24. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток — 4 мин, ЧСС — 177,6±10,2.
25. Учебно-тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС- 160,8±4,8.
26. Учебно-тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС- 153,6±6,6.

Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия pH позволяет распределить их на группы по направленности физиологического воздействия в тренировочном процессе дзюдоистов.

При развитии скоростно-силовых качеств у дзюдоистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки (табл. 17-18).

Таблица 24

Построение стандартных микроциклов учебно-тренировочных занятий дзюдоистов 15-17-летнего возраста (по В. С. Бегидову)

Дни недели	Вид занятия	Содержание занятия
Понедельник	Учебно-тренировочное занятие	Изучение приемов. Совершенствование техники борьбы в партере. Силовая и акробатическая подготовка
Вторник	Тренировочное занятие	Совершенствование техники борьбы. Силовая и акробатическая подготовка
Среда	Учебно-тренировочное занятие	Изучение и совершенствование техники борьбы. Силовая и акробатическая подготовка
Четверг	Тренировочное занятие	Совершенствование техники борьбы в стойке. Силовая и акробатическая подготовка
Пятница	Тренировочное занятие	Интервальная подготовка в условиях тренировочных схваток. Силовая подготовка
Суббота	ОФП + баня	Совершенствование общей выносливости. Силовая и акробатическая подготовка
Воскресенье	Выходной день	Отдых

Таблица 25
Построение стандартных микроциклов учебно-тренировочных занятий дзюдоистов 15-17-летнего возраста (по В. С. Бегидову)

Дни недели	I-VII микроциклы	VIII-XIII микроциклы
Понедельник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Вторник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Среда	Общефизическая подготовка вне зала, в парке	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Четверг	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка
Пятница	Специальная работа на татами (спарринги) + силовая подготовка	Специальная работа на татами (спарринги) + силовая подготовка
Суббота	Общефизическая подготовка	Общефизическая подготовка
Воскресенье	Отдых	Отдых

3.8. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год дзюдоистов делится на три периода:

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая и физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Учебно-тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится специализированным.

По своей структуре специализированный урок не отличается от любого тренировочного урока. В каждом занятии имеются три части – подготовительная, основная, заключительная. Время его проведения может составлять от 1,5 до 3 часов

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий

обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки дзюдоистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, также как и в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В планировании подготовки спортивно-оздоровительных групп существуют и различия от групп начальной подготовки. В спортивно-оздоровительных группах соревнования по общей физической подготовке проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. В группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого-второго года обучения

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

3.9 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника.

При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в Учреждении проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу

в целях обеспечения техники безопасности:

1. довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
2. ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
3. организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
4. присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать УХОД занимающихся из зала;
5. прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;
6. вести учет посещаемости обучающихся учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
7. следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

1. приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в

- соответствии с расписанием занятий;
2. находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
 3. выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
 4. иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
 5. покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

1. Занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.
2. Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
3. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
4. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
5. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
6. При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
7. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
8. После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

1. Проводить систематическую разьянительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
2. Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
3. Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные

возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

3.9.1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА ДЗЮДОИСТОВ

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела обучающихся в соревновательный период.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Комплексность педагогического контроля достигается только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 2) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание.

Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать в себя:

- Бег на 30 м. Выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

- Подтягивание на перекладине из положения виса. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается* при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение — упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых

суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег на 400, 500, 800 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени со гнугты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают следующие виды контроля:

- *Оперативный контроль* — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

- *Текущий контроль* — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

- *Этапный контроль* — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные

консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC-170

Текущий контроль проводится: 1) либо по заранее намеченному; 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания; 3) либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК). Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле: $KЭК = (АД_с - АД_д) \times ЧСС$ в мин;

КЭК - коэффициент экономичности кровообращения;

АД_с - показатель артериального давления систолического;

АД_д — показатель артериального давления диастолического;

ЧСС — частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц — зона полного восстановления; до 3000 условных единиц — зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона. Измерение следует проводить в одно и то же время, например утром, в дни после восстановления перед нагрузкой.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (табл. 19) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 26

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Регулирование массы тела дзюдоистов

Большинство спортсменов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. Сгонка веса - серьезный индивидуальный процесс. Поэтому, спортсмен должен постоянно находится под наблюдением врача и тренера. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает тренера особенно внимательно относиться к нему.

Регулирование массы тела предусматривает много факторов - прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Труднее сделать это при недостаточной тренированности.

По данным некоторых исследователей, снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у дзюдоистов. При уменьшении массы тела на 3-6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка массы тела допустима, но не более 3-х раз в год.

Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым последствиям. От такой сгонки веса следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более 1 раза в год.

Большое практическое значение имеют наблюдения за весовым режимом единоборцев. Потеря веса за одно тренировочное занятие (при пробранных условиях) зависит главным образом от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку больше; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются.

Спортсмен должен знать, сколько массы у него «сгорает» за ночь — как в нормальных условиях, так и во время сгонки. В этом случае следует ложиться спать с такой массой тела: контрольная плюс масса, которая «сгорает» за ночь во время сгонки, минус 100 г. Эти граммы являются страховочными,

а также успокаивающе действуют на спортсмена, чтобы не волноваться перед предстоящим взвешиванием.

Форсированная сгонка большой массы тела недостаточно тренированными спортсменами отрицательно сказывается на состоянии здоровья, спортивном долголетии и работоспособности.

В юношеском возрасте сгонка веса запрещается, так как в этот период жировые запасы невелики и снижение веса осуществляется за счет мышечной ткани.

При искусственном обезвоживании организма уменьшается мышечная сила, снижаются скоростные качества. Сгонка веса вредно сказывается также на состоянии нервной системы.

Наименьшее отрицательное влияние на организм оказывает длительное (в течение 10 дней) и постепенное ограничение водно-пищевого рациона. Этот способ регуляции веса тела обеспечивает наибольшую его потерю. Создается наиболее благоприятное соотношение потерь отдельных компонентов тела: меньше воды (при соответствующих процентах потери веса) и больше жира. Отмечается более слабое влияние этого способа на гематологические показатели и максимальную частоту сердечных сокращений.

Незначительное произвольное снижение массы тела (в пределах 1-1,5 кг) благоприятно отражается на настроении и самочувствии спортсмена, улучшает психическую работоспособность. Чрезмерное (особенно форсированное) снижение веса отрицательно влияет на психику. Могут возникнуть вялость, головная боль, бессонница. У одних повышается раздражительность; для других, наоборот, характерны угнетенное состояние духа, пассивность, апатия, состояние тревоги, беспокойства. Появляется нежелание выполнять нагрузки большого объема и интенсивности, снижается мотивация достижения победы, ухудшаются волевые качества.

Процесс сгонки веса требует постоянного преодоления ряда объективных и субъективных трудностей, поэтому он имеет выраженную волевою направленность и характеризуется внутренней установкой на постоянное использование волевых усилий и самовоздействий.

В процессе сгонки веса под руководством тренера и врача спортсмен должен:

- получить и уяснить для себя необходимые сведения о механизмах снижения веса;
- выработать для себя стабильную установку на достижение запланированного веса и преодоление возникающих трудностей;
- применять саморегулирующие воздействия;
- самостоятельно контролировать изменение веса и текущего состояния организма (физического и психического).

Вырабатывая установку на достижение запланированного веса, спортсмен должен убедить себя, что сгонка веса — совершенно необходимая для его успешного выступления процедура, которая поможет улучшить его работоспособность, быстроту реакции. Тренеру следует помочь спортсмену «прочувствовать» эти положительные изменения в соответствующих упражнениях.

В практике существует несколько способов сгонки веса, но основными являются:

- выполнение физических упражнений;
- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;
- сокращение количества употребляемых жидкости и соли;
- парная баня (сауна).

Наиболее рационально использовать сочетание пищевого и водно-солевого режима с выполнением физических упражнений, а в случае необходимости - с парной баней.

«Рационный метод» позволяет смягчить явления резкого обезвоживания организма и ограничения питания, длительного недостатка рациона.

Возможно графическое изображение процесса сгонки веса тела, что создает предпосылки для лучшего восприятия данной процедуры, реакций на соревновательную деятельность.

При использовании «рационного» метода выделяют следующие периоды.

1. Подготовительный период (продолжительность — 2 дня, питание 3-4 раза в сутки). В этот период нужно легкое ограничение в рационе питания гарниров, мучных изделий и потребления минеральной воды.

2. Период уменьшения веса (продолжительность — 10 дней). В нем выделяют три этапа:

а) начальный (продолжительность — 2 дня, питание 3 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе и уменьшение потребления минеральной воды на 50%;

б) основной (продолжительность — 7 дней, питание 2 раза в сутки); отсутствие гарниров в

рационе, потребление минеральной воды — 750 г в сутки;

в) заключительный - чередование рационов начального и основного этапов.

Для того чтобы немного снизить вес (до 2-3 кг), достаточно за 2-4 дня до начала соревнований сократить количество и снизить калорийность потребляемой пищи, а также количество потребляемых жидкости и соли. Накануне соревнований можно слегка попариться в бане.

При значительном снижении веса необходимо установить такой режим питания и потребления жидкости и соли, чтобы за 15-20 дней до соревнований спортсмен смог сбросить 1,5-2 кг. Этот вес обычно теряется легко; спортсмен не испытывает больших трудностей в соблюдении установленного режима, и его организм сравнительно быстро приспосабливается к новому весу. К снижению оставшегося излишнего веса спортсмен-единоборец должен приступить приблизительно за 7-10 дней до начала соревнований и сбрасывать его постепенно - за счет выполнения различных физических упражнений, сокращения количества потребляемых пищи, жидкости и соли.

3.9.2 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания юных спортсменов, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для спортсменов любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина О и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым — обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде.

В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима (табл. 20).

При первых посещениях температура в парной не должна превышать 60°C, а время пребывания в ней на нижней полке - не более 4-5 мин при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30-40 с. За одно посещение сауны можно побывать в парной 2-3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов терморегуляции температуру воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80°C, а время пребывания довести до 6-7 мин. За одно посещение бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно в медленном темпе!) в бассейне с температурой воды 25°C в течение 1-1,5 мин.

Таблица 27

Примерная последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур для начинающих

Последовательность приема процедуры	Место проведения процедуры	Температурный режим, С	Дозировка, Мин
-------------------------------------	----------------------------	------------------------	----------------

<i>I. Подготовительный период</i>			
Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния	Комната отдыха	18-23	5-7
Первый заход в термокамеру	Нижняя полка	60-70	4-8
Отдых	Комната отдыха	20-25	10-15
<i>II. Основной период</i>			
Второй заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха, специ-ально оборудованное место	20-25	15-20
Третий заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7
Промежуточное охлаждение в бассейне или под душем	Комната гидропроцедур	27-28	1-2
Отдых, прием чая, соков или других жидкостей	Комната отдыха	20-30	15-20
<i>III. Заключительный период</i>			
Самомассаж или гидромассаж. Душ	Предбанник, комната гидропроцедур	23-25	6-8
Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкости и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (АТ, имитация и др.)	Комната отдыха или специально оборудованное помещение	20-23	15-18

Режим дня и питание дзюдоистов

Распорядок дня юного спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе — около 11 ч, в подростковой — 9,5-10, в старшей — 8,5-9,5. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных спортсменов при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы — наиболее важная составляющая в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) — это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; слож-НБС _ крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, данным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и

фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разнонаправленно влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В₂, В₆, РР, Аи Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ (табл. 21).

Таблица 28

Потребность детей и подростков в витаминах и минеральных веществах, мг

Возраст, лет	А	В ₁	В ₂	РР	В ₆	С	Кальций	Фосфор
7-10	1,5	1,4	1,9	15	1,7	50	1200	2000
11-13	1,5	1,7	2,3	19	2,0	60	1500	2500
14-17 (юноши)	1,5	1,9	2,5	21	2,2	80	1400	2500
14-17 (девушки)	1,5	1,7	2,2	18	1,9	70	1400	2000

Минеральные вещества играют важную роль в построении тканей, особенно костей (кальций, фосфор, магний, фтор), кроветворении (железо, медь, марганец), образовании гормонов эндокринных желез (йод, цинк, сера). Минеральные вещества входят в состав многих ферментов или активизируют их и принимают участие во всех видах обмена веществ.

Питьевой режим юного спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, терморегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные спортсмены могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15-20 мин.

Рациональное питание юного спортсмена должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых. Это обусловлено их ростом и большой подвижностью, более высоким основным обменом и другими факторами. Так, из расчета на 1 кг массы тела в сутки дети в 10 лет потребляют в среднем 69 ккал, в 16 лет — 50 ккал, взрослые — 42 ккал. Взрослым людям требуется 1,3-1,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а детям в возрасте 7-12 лет необходимо 2,5-3 г, в возрасте 12-16 лет — 2 г. Животных белков в пищевом рационе детей должно быть не менее 60 % общего количества белков (а не 50 %, как в рационе взрослых). Следует подчеркнуть, что растущий организм особенно чувствителен к любым нарушениям режима полноценности питания. Юные спортсмены нуждаются в увеличении энергетической ценности рациона примерно на 25-30%. Их потребность в энергии должна обеспечиваться на 14-15 % за счет белков, на 28-29% - за счет жиров и на 56-57 % — за счет углеводов. Так, учащимся спортивной школы в возрасте 11-13 лет необходимо употреблять 3 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а в возрасте 14-17 лет — 2-2,5 г. Из общего количества белков суточного рациона 60-65% должны составлять белки продуктов животного происхождения — молока, мяса, рыбы и яиц.

У юных спортсменов повышена потребность в витаминах. Исходя из этого, для детей 11-13 лет и подростков 14-17 лет разработаны соответственно следующие нормы в сутки: витамина С-100 и 110 мг, витамина В₂ - 2,9 и 3,5 мг, витамина РР - 30 и 35 мг. Дополнительный прием всех этих витаминов необходим в период соревнований.

Детям, по сравнению со взрослыми, требуется большее количество кальция. Соотношение кальция и фосфора в их рационе должно составлять 1:1. Это можно обеспечить только достаточным включением в питание молочных продуктов. Учитывая интенсивный рост детей и подростков, их организм нуждается в очень большом количестве железа. При этом потребность в нем у девушек выше, чем у юношей, в связи с потерями крови во время менструации. Суточные нормы потребления железа детьми и подростками, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляют: в 13-15 лет — 9 мг для мальчиков и 12 мг для девочек; в 16-18 лет — 5 мг для юношей и 14 мг для девушек. Что же касается юных спортсменов, то их потребность в железе не меньше, чем у взрослых спортсменов. В детском возрасте обязателен четырехразовый режим питания, а при интенсивных тренировках и соревнованиях - пяти-шестиразовый.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. В дзюдо также возможны и многолетние спортивно-оздоровительные занятия, при которых занимающимся не ставится задача достижения спортивных успехов (табл. 22).

Методические положения многолетней подготовки.

- Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста.
- Критерии эффективности многолетней подготовки это спортивный результат (учебно-тренировочные группы и положительная динамика физической подготовленности (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки)
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки (спортивно-оздоровительные группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы).
- Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки соотношении между которыми постепенно изменяется (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы).
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки учебно-тренировочные группы) и соревновательных нагрузок (группы начальной подготовки учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования)
- Одновременное воспитание физических качеств дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

Таблица 29

**Модель построения многолетней тренировки дзюдоистов
(по А.А.Новикову, А.И.Колесову/1976/, переработанная и дополненная)**

№ п/п	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации
1.	Спортсмены	Новички различного возраста от 5 до 8 лет	Новички 8-11 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 11—16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования
2.	Группы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
3.	Тренеры	Специалисты, формирующие у занимающихся интерес и потребность заниматься дзюдо, создающие доброжелательную и активную развивающую среду	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в дзюдо, хорошо знающие методику проведения групповых занятий
4.	Технико-тактическая подготовка	Формирование умений и навыков выполнения технических	Формирование основ ведения единоборства; овладение	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков

		действий, изучение основ тактики выполнения атакующих действий, участие в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по ОФП	элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов	
5.	Основные методы тренировки	Игровой, повторный	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный
6.	Формы организации тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия комплексной направленности		Учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности
7	Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), игровые площадки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь (амортизаторы, эспандеры, гантели, набивные мячи)	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования
8.	Цель подготовки	Привлечение к занятиям дзюдо, содействие нормальному физическому развитию	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо
9.	Основные задачи по видам подготовки: а) идейно-политическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения		Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества

	б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по дзюдо	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности
	в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам
	г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростносиловых качеств и выносливости
10.	Питание	Соблюдение режима питания, водного и солевого режима	Своевременное, разнообразное, витаминизированное
11.	Средства восстановления и закаливания	Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливание и обтирание, солнечные ванны и др.	Педагогические средства – прогулки, пеший туризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические средства – душ, баня, массаж, самомассаж.
12.	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности.	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности
13.	Система контроля: а) организация системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки
	б) теоретической подготовки	Знание теории и методики дзюдо	
	в) специальной психологической подготовки	Владение занимающимися методами эмоциональной самонастройки на предстоящую деятельность. Проявление нравственных и волевых качеств в процессе занятий	Контроль психологической устойчивости, проявления положительных личностных качеств, направленность на диалогичность в отношениях с тренером, взаимоуважение

	г) физической подготовки	Динамика индивидуального развития физических качеств	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения	
	д) технико- тактическая подготовка	Степень владения техникой ученических степеней (КЮ), мастерских степеней (ДАН)	Степень владения основами ведения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, предусмотренными программами	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток, умения самостоятельно строить тактический план поединка
	е) соревновательной подготовки	Участие в соревнованиях по демонстрации технических комплексов. Аттестация на КЮ и ДАН		
14.	Ограничения функционирования	Отсутствие выраженных потребностей в физическом и техническом совершенствовании	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии опорнодвигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, низкий уровень развития волевых качеств, отсутствие мотивации к занятиям
15.	Ожидаемые результаты	Гармоничное развитие детей, освоение теории, методики и техники дзюдо, индивидуальная динамика физической подготовленности	Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

4.2.1. Учебный материал для занимающихся в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки первого года обучения

1. Средства технической подготовки

- 6 КЮ - белый пояс

REI - приветствие (поклон). Tachi-rei - приветствие стоя. Zarei - на коленях. OBI - пояс (завязывание). SHISEI - стойки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад-влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI — 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. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI - выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI -падения

Yoko (Sokuho) -ukemi	На бок
Ushiro (Koho) -ukemi	На спину
Mae (Zenpo) -ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

• Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

• 5 КЮ — желтый пояс NAGE-WAZA - техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

Non-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

• Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

• Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-

ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; сведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами сверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти вверх.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на

носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положении стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры

(головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа—девочки, подтягивание в висе и висе лежа —девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отгощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 23). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица 30

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
-------	--	----------------	-----------------------

1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3x10м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).
- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувьрки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).
- Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».
- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Кувьрок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.
- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное

совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства проведения десятиминутных перерывов

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (само массаж и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

8. Средства оценки подготовленности Зачетные требования по общей физической

подготовке.

4.2.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго - третьего года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gacshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отпорота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

- 4 КЮ - оранжевый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Narai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Narai-goshi-gacshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом(захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- Самооборона

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

2. Средства тактической подготовки

- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих,

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

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

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с)-девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты (табл. 24).

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

Таблица 31

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), Вызов номеров Эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3 x 10 м Бег 30 м с ходу Бег 60 м
2	Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг), Волки во рву, Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственно-силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки, Тяни за черту, Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной) Эстафета с набивными мячами	Подтягивание Отжимание
4.	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки, Команда быстроногих, Салки парами за условное время 20—30 секунд Встречная эстафета	Бег 1500 м Бег 400 м

б) Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. 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.

- Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м. Возможно применять ранее изученные игры

- Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты (табл. 25).

- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Таблица 32

Варианты игр в касания (по Г. М. Грузных, 1993)

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

в) Средства развития специальных физических качеств

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых парт
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в поединках, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки*Средства волевой подготовки**а) Из арсенала дзюдо*

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

б) Средства из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
 - Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
 - Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
 - Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
 - Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.
- Средства нравственной подготовки*
- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
 - Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2—4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства проведения десятиминутных перерывов

см. пункт 3.2.1

8. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

4.2.3. Учебный материал для обучающихся в учебно-тренировочных группах первого – второго года обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ - зеленый пояс NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gake	Jaueп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAM E-WAZA — техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Nadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА — техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

2. Средства тактической подготовки

а) *Тактика проведения технико-тактических действий:*

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) *Тактика ведения поединка*

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) *Тактика участия в соревнованиях*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

3. Средства физической подготовки

а) *Комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) *Средства развития общих физических качеств* (табл. 26).

Таблица 33

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Спортивные игры	Спортивная борьба	Бокс	Тяжелая атлетика
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание	Прыжки с места в длину, высоту.		Футбол Баскетбол	Приседание с партнером на плечах. Препятствие: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и	Иминация ударов с гантелями (1-	Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг)

		гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, упражнения на гимнастических снарядах	Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. тоже с выпрыгиванием вверх.		Регбол Гандбол (комплексное воздействие на организм)	приведению рук; сведению и приведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедрах, 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)	2 кг) в руках	
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время	Бег 30 м, 60 м,			Забегание на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.	Бой с тенью, уклоны от касаний	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м кросс 2-3 км			Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут		Жим штанги с отягощением 20-30 % макс количество раз
4.	Координационные	Стойки на голове, на руках, лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу	Челночный бег 3x10 м			Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий имеет цель положить его на живот, спину		
5.	Повышаю	Упражнения с	Барьерн			Выполнение бросков с	Имита	

щие гибкость	гим- настической резиной гимн.палкой, на гимн. стенке. Сгиба-ние и разгибание туловища на гимн. коне	ый бег			макси-мальной амплитудой, уходы с удержаний через мост	ция ударов с максим альной ампли- тудой	
-----------------	---	--------	--	--	--	---	--

Возможно использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

в) *Средства развития специальных физических качеств.*

Имитационные упражнения

- С набивным мячом для освоения подсечек –перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему
- На гимнастической стенке для освоения подхвата правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

- Для развития силы: на сохранение статических положений f одоление мышечных усилий противника, инерции противника'
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами '
- 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.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.
- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.
- Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.
- Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувьрки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.
- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.
- Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».
- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении

упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.
- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

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

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировок: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

д) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

е) Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5—6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

8. Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ первого года обучения.

4.2.4. Учебный материал для обучающихся в учебно-тренировочных группах третьего-пятого годов обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

• 2 КЮ — синий пояс NAGE-WAZA — техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедроподбивом с боку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

КАТАМЭ ВАДЗА — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) - отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi -ashi) - бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-nii), передняя подножка (Tai-otoshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Narai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-pi) - боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Narai-tsurikomi-ashi) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

• Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) *Тактика участия в соревнованиях*

Цель» соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

3. Средства физической подготовки

а) *Комплексного воздействия*: общеразвивающие упражнения; акроба-Чески упражнения; подвижные игры.

б) *Средства развития общих физических качеств* (табл. 27).

в) *Средства развития специальных физических качеств*.

- Скоростно-силовые. 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 с.

- Повышающие скоростную выносливость. 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 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Таблица 34

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Другие виды двигательной деятельности	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Многоскоки, тройной, Пятёрной прыжки	С доской: имитация работы ног при плавании кролем	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол (комплексное воздействие на	Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях		Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями, дисками от штанги. Величина отягощения
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре	Бег 30м, 60м, прыжок в длину	Заплывы на 10м, 25м	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон	организм)	Броски партнера на скорость	Прохождение дистанции 500м, 1000м	дозировка упражнения изменяется

		лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20с					на скорост	в зависимости от задач общей физической подготовки
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м, 800м, 1500 м, 2000 м, кросс 2-3 км	Проплывание 50м, 100м, 200м любимым способом	Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.		Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин	Прохождение дистанции до 5 км
4.	Координационные	Боковой переворот, рондат	Челночный бег 3x10 м	Плавание различными способами	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты		Игры с элементами противоборства	
5.	Повышающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимна. Палкой, скакалкой	Имитация умелых движений на суше	Имитация плавающих движений на суше	Упражнения на растягивание и расслабление мышц		Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера	

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
- Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 — 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
- Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

- Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.
- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.
- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

- Совершенствование положительных личных качеств в руководстве младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний.

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

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

в) Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

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

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

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода — этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода — этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода — переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов — трудолюбие, дисциплинированность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6—7 соревнованиях в течение года. Если, по мнИ [нию тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической,

технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

а) Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики

Участие в судьействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях

8. Рекреационные средства.

- Педагогические: прогулки, плавание, игры.
- Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

9. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

Таблица 36

Развитие физических качеств средствами других видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Тяжелая атлетика
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки, тройной, пятерной прыжки	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с, опорные прыжки через коня	Бег 30 м, 60 м, 100м		Имитация приемов: броски двух партнеров на скорость, борьба по заданию	
3.	Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног - все на максимум	Бег 400м, 800м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности		Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин	
4.	Координационные	Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3x10 м		Моделирование ситуаций с элементами противоборства	
5.	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувьрки в длину, высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний,

восстановительные мероприятия при занятиях спортом (табл. 30)

Таблица 37

План теоретической подготовки для дзюдоистов различного возраста

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, ГНП, УТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	СО, ГНП, УТГ
4.	История дзюдо	История вида спорта в России и мире	СО, ГНП, УТГ
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	УТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	УТГ-3-4 2
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ-3-4
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	УТГ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТГ
10.	Единая Всероссийская спорт. классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТГ
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	СОГ, НП, УТГ,

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению как теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами дзюдоистов (табл. 31). Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики (табл. 32).

Таблица 38

Тематический план сообщений на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Гигиена спортсмена	-гигиена тела, одежды, мест занятий -гигиенические процедуры
2.	Режим дня спортсмена	- важность режима — рекомендуемый режим дня

3.	Влияние осанки на здоровье	- факторы, ухудшающие осанку - профилактика нарушения осанки
4.	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5.	Информация о правильном питании	- основные пищевые продукты - пищевой рацион спортсмена
6.	Средства восстановления в занятиях дзюдо	- закаливание - витамины
7.	Функции основных питательных веществ	- белки, жиры, углеводы - питание при коррекции веса
8.	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	- структура занятия - содержания занятия

Для обучающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью (табл. 33).

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Таблица 39

Тематический план бесед на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Техника безопасности на тренировке	- дисциплина - правила поведения - регламент тренировок
2.	Здоровый образ жизни спортсмена	- критерии ЗОЖ - факторы, влияющие на ЗОЖ
3.	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	- характер спортсмена - физическая подготовленность - адаптация к нагрузкам
4.	Поведение спортсменов в коллективе	- общение в коллективе - отношение к товарищам и тренеру - поведение на соревнованиях
5.	Профилактика травматизма	- виды травм - причины травматизма - первая помощь при травмах
6.	Самоконтроль	- методы самоконтроля - дневник тренировок
7.	Средства и методы восстановления в дзюдо	- восстановительные средства - баня - массаж, самомассаж
8.	Планирование тактики	- виды тактики - выполнение атакующих действий

Таблица 40

Тематический план лекций в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Система КЮ, ДАН	- аттестация - требования к технике
2.	Здоровье человека	- составляющие здоровья - здоровье и занятия физической культурой и

		спортом
3.	Правила соревнований	- оценка технических действий - наказания в дзюдо
4.	Основы судейства	- жесты судей - судейство в конкретных ситуациях
5.	Методы психологической саморегуляции	- аутогенная тренировка - психорегулирующие упражнения - идеомоторные упражнения
6.	Профессия - тренер по дзюдо	- функции тренера - профессиональные способности - стили деятельности тренера
7.	Физические качества дзюдоистов	- сила - быстрота - выносливость - ловкость - гибкость

4.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Нравственное воспитание дзюдоистов

Нравственность - совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в трех направлениях.

- Нравственное просвещение — это действия тренера, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера на сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Задачей тренера является содействие формированию у обучающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

- Формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо. Достигается при условии, что тренировки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участии занимающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся, возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

- Важную роль в воспитательном процессе оказывает нравственное стимулирование. Реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, позволяющими закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности воспитанников — различны. Так, один спортсмен — скромник и стеснитель, другой — честолюбив и тщеславен, третий — судит о себе строго и справедливо. Все это

нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием, провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировки; оказывать моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно применение наказания — отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется просьбой или советом.

Воспитание волевых качеств

Занятия дзюдо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля дзюдоистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей, при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у дзюдоистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание целеустремленности — сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности - стремление заниматься дзюдо.

Настойчивость и упорство занимающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных дзюдоистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования КЮ, получить пояс по итогам аттестации. Для дзюдоистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера.

Решительность и смелость дзюдоистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у дзюдоистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с неизвестным противником.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У занимающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние).

Воспитание дзюдоистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим

поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам.

Психологическая подготовка

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

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

1. Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям - направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация. Профессиональную ориентацию занимающихся необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии учащимися МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп» ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО, обеспечивающий формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации в спортивных школах являются:

- на основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям занимающихся;
- воздействовать на развитие профессиональных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления педагогической деятельности;
- формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у занимающихся в спортивных школах возникает определенное состояние различной силы выраженности - физкультурно-педагогическая ориентированность.

Физкультурно-педагогическая ориентированность у занимающихся в МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп»отделения дзюдо —это совокупность формирующих свойств, убеждений и направленности личности, выявленных и усиленных обучением и воспитанием, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно-педагогической и сопряженной с ней деятельности и дальнейшего выбора профессии тренера по дзюдо.

Воспитательные воздействия, реализуемые в процессе профессиональной ориентации в спортивных школах, являются составной частью педагогического взаимодействия тренеров и учащихся. Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирование у юных спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Средства профессиональной ориентации, применяющиеся в Центре отделения дзюдо можно разделить по особенностям воздействия на учащихся. По способу воспитательного воздействия на учащихся можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение учащихся специальными знаниями о работе тренера. Это чтение научно-популярной и методической литературы, посвященной избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают занимающихся в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера (подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации на учащихся усиливают осознание ими выбора тренерской профессии. Это достигается проведением бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на занимающихся возможно путем их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивной группе (анализируют ее сами учащиеся под руководством тренера). Примерное тематическое содержание профориентационной работы в МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп»отделения дзюдо должно раскрывать особенности работы тренера и требования к его личностным и профессиональным качествам (табл.34).

Методами профессиональной ориентации в Центре отделения дзюдо являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видеоанализ (усиливают профессионально-деятельностный аспект). Контроль за уровнем ориентированности занимающихся на тренерскую профессию включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Таблица 41

Примерный план профессиональной ориентации в Центре отделения дзюдо

Учебные группы, год обучения, возраст	Содержание профориентационных воздействий	
	Профессионально-мотивационный аспект	Профессионально-деятельностный аспект

занимающихся		
Группы начальной подготовки 8-11 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Успехи известных спортсменов-дзюдоистов и их тренеры • Личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение отдельных упражнений в разминке • Образцовый показ упражнения • Подготовка и уборка инвентаря для занятия
Учебно-тренировочные группы 11-16 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Сфера труда тренера • Функции, способности, стили деятельности тренера • Профессионально-педагогические знания тренера • Личностные качества тренера 	<ul style="list-style-type: none"> • Владение специальной терминологией • Выделение основы техники • Анализ своей техники, техники товарищей • Объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта
Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства с 15 -16 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Требования к тренеру-педагогу • Оценка личности и профессиональной деятельности тренера • Взаимоотношения тренера и спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> • Под руководством тренера проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах • Участие в организации соревнований (разработка положения, участие в судействе) • Работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования)

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса и усиления теоретической подготовленности занимающихся, тренеры МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп»отделения дзюдо должны регулярно повышать квалификацию. Это вид дополнительного профессионального образования тренеров, направленного на повышение у них готовности к выполнению более сложных трудовых функций. Предусматривает освоение новых общетеоретических и специально-технологических знаний, расширение профессиональных умений и навыков. Повышение квалификации тренеров - одна из форм освоения прогрессивного опыта, целью которой является повышение эффективности их педагогического труда

4.5.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).
 - Наглядности — единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).
 - Соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся — предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.
- Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.
- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.
 - Единство общей и специальной подготовки.
 - Непрерывность тренировочного процесса.
 - Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
 - Волнообразность динамики нагрузок.
 - Цикличность тренировочного процесса.
 - Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техническая подготовка дзюдоистов

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность — связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность — характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника. Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном

уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

• Врожденные способности — характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координации, свойственных дзюдо.

• Прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа (по А.М.Максименко, 2001).

Этап начального разучивания (формируется предумение, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

• Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.

• По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.

• Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

• Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

• В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности.

• Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.

• Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать.

• Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

• Обучение проводить в первой половине основной части занятия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности.

• Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.

• Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении обучаемых с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии — одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Обучение технике дзюдо неправоруких детей

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%).

Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным предпочтением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И.Лях, 1989) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. В.М.Зациорский отмечал, что умение выполнять все технические действия в обе стороны — признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких детей и амбидекстров технике дзюдо.

- Любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны.
- Выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.
- Необходимо приучать юных дзюдоистов к выполнению различных симметричных движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

Тактическая подготовка

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата—«личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место».

- При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки — «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.
- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в со-

ревнованиях плана борьбы.

- Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

- Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

- Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

- Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же как и другие виды тактики дзюдо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки — упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Общефизическая подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово

сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

- Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с неопредельными отягощениями.

- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.
- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.
- Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.
- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.
- Следует избегать продолжительных натуживаний.
- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки дзюдоистов

Быстрота (скоростные способности) - определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты — повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
- Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
- Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

- Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.
- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.
- При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости

Выносливость дзюдоистов — это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника

выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующее проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости — равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

- Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
- Однообразных средств и методов развития выносливости.
- Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недвосстановления организма).

• Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности — на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) — проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости

Гибкость — это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости — Общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», (далее — «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов. Особенности осуществления спортивной подготовки по

ортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных приемов (схваток), бросков захватом шен, бросков скелени бросков спадением, переворотов в борьбу бележас воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо». Для зачисления на этап спортивной подготовки лиц, желающих пройти спортивную подготовку, должно достигнуть установленного возраста календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы МБУ ДО ДЮЦ «Олимп» им. С. Г. Складнева на объектах имеется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- игровой зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

МБУ ДО ДЮЦ «Олимп» им. С. Г. Складнева обеспечено оборудованием спортивного инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

Таблица 42. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4

5.	Канатдляфункциональноготренинга	штук	2
6.	Канатдлялазания	штук	3
7.	Лестницакоординационная	штук	4
8.	Измерительноеустройстводляформыдзюдо	штук	1
9.	Лист«татами»длядзюдо	штук	72
10.	Манекентренировочный	штук	6
11.	Матгимнастическийдляотработкибросков	штук	8
12.	Полусферабалансировочная	штук	8
13.	Тренажердлянаклоновежа(гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамьядляпресса	штук	1
15.	Стенкагимнастическая(секция)	штук	3
16.	Турникнавеснойнагимнастическуюстенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гириспортивные(8,16,24и32кг)	комплект	8
18.	Кушеткамассажнаяилимассажныйстол	штук	1
19.	Стойкасоскамьейдляжималежагоризонтальная	штук	2
20.	Скамьясиловаярегулируемьмнаклономспинки	штук	2
21.	Стойкадляприседанийсоштангой	штук	2
22.	Стойкасиловаяуниверсальная	штук	2
23.	Тренажер«беговаядорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажерсиловойуниверсальныйнаразличныегруппы Мышц	штук	1
26.	Тренажерэллиптический	штук	2
27.	Штангатренировочная(разборная)скомплектомдисков (250кг)	штук	1
28.	Футбольныепереносныеворота	штук	2
29.	Баскетбольныекольцо	штук	2
30.	Волейбольныестойкиисетка	комп.	1

Таблица 43. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая индивидуально попользованию											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного Мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогонный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	Пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

11.	Сумка спортивная	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	Пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-

тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "дзюдо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО ДЮЦ «Олимп» им. С.Г. Складнева с планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ВсоответствиисоВсероссийскимреестромвидовспортаномер-кодвидаспорта
«Дзюдо»-0350001611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 24кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33кг	035	046	1	8	1	1	Д
весовая категория 34кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 44+кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+кг	035	048	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 57+кг	035	049	1	8	1	1	Д
весовая категория 60кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 66+кг	035	050	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73кг	035	013	1	6	1	1	А

весовая категория 73+кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+кг	035	020	1	6	1	1	А
ката–группа	035	037	1	8	1	1	Я
Ката	035	036	1	8	1	1	Я
дзю-но-ката	035	040	1	8	1	1	Я
катамэ-но-ката	035	041	1	8	1	1	Я
кимэ-но-ката	035	042	1	8	1	1	Я
нагэ-но-ката	035	043	1	8	1	1	Я
кодокан-госин-дзюцу	035	044	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования-смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

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

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б–женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Д– девушки (девочки, юниорки);

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж–женщины; Л – мужчины, женщины;

М–мужчины;

Н–юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки); С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Э– юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю–юноши (мальчики, юниоры);

Я–мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Приложение №2

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕНТРА.

Членами МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп»отделения дзюдо могут быть учащиеся, зачисленные приказом.

Учащийся МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп»отделения дзюдо имеет право:

- Заниматься избранным видом спорта.
- Получать необходимые знания, умения и навыки в объеме программы.
- Пользоваться спортивными сооружениям и инвентарем.
- Выбрать тренера-преподавателя в спортивной специализации.
- Получить индивидуальный план тренировок на период каникул и временного отъезда в другую местность.
- Участвовать в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, если по уровню своей подготовки входит в состав команды.
- Участвовать в физкультурных праздниках, фестивалях, спартакиадах за свою группу по специализации и школу.

Учащийся МБУ ДО ДЮОЦ «Олимп»отделения дзюдо обязан:

- Строго выполнять устав спортивной школы.
- Сочетать занятия спортом с успешной учёбой в общеобразовательной школе или другом учебном заведении.
- Укреплять свое здоровье путем систематического посещения учебно-тренировочных занятий в дни и часы, предусмотренные расписанием.
- Регулярно проходить медицинское освидетельствование, соблюдать режим учебы, питания, отдыха и личной гигиены.
- Постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать свое спортивное мастерство.
- Выполнять намеченные планы групповых и индивидуальных занятий, вести учет выполнения заданий дневник спортсмена.
- Быть примером дисциплинированного культурного поведения, равняться в своем поведении на лучших, поддерживать и умножать традиции школы, уважать честь и достоинство других занимающихся и работников школы.
- Соблюдать спортивную этику и достойно защищать честь школы.
- Быть на занятиях в опрятной спортивной форме, предусмотренной временем года и местом проведения занятия.
- Знать и строго выполнять правила техники безопасности во время занятий.
- Быть активным помощником тренера-преподавателя.
- Получить звание "инструктор-общественник" и "Судья по спорту" в своем избранном виде спорта.

Приложение 3

**Примерный ПЛАН-ГРАФИК
Распределения учебно-тренировочной нагрузки на учебный год**

Этап начальной подготовки до года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы											Все-го	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		8
	Общее количество УТ занятий	13	14	13	14	13	12	13	13	13		6	14	138
	Общее количество часов	26	28	26	28	26	24	26	26	26		12	28	276
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1			1	1			1	8
2	Практические занятия	25	27	25	27	25	24	26	25	25		12	27	268
	- технико-тактическая подготовка	4,8	6,7	6,8	6,7	6,8	6	6,8	6,8	4,8		3	4,8	64

- специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	8	83
- общая физическая подготовка	7	9	7	8	7	7	8	7	6		5	11	82
- психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
- инструкторская практика													0
- судейская практика													0
- соревновательная подготовка				1					1				2
- контрольные нормативы	2								2				4
- восстановительные мероприятия													0
- медицинское обследование													0
- десятиминутные перерывы	2,2	2,2	2,2	2,3	2,2	2	2,2	2,2	2,2		1	2,2	23

Этап начальной подготовки второго года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	16	18	16	18	16	16	18	18	18		10	20	184
	Общее количество часов	36	41	36	41	36	36	40	40	40		23	45	414
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
2	Практические занятия	35	40	35	40	35	35	39	39	39		23	44	404
	- технико-тактическая подготовка	12	15	13	15	14	12	14	12	12		6	15	140
	- специальная физическая подготовка	7	9	11	12	11	12	12	11	8		6	11	110
	- общая физическая подготовка	11	11	8	8	7	9	8	9	14		10	15	110
	- психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2		1	2	20
	- инструкторская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	5
	- судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	5
	- соревновательная подготовка				2			2	2	2				8
	- контрольные нормативы	2							2					4
	- восстановительные мероприятия													0
	- медицинское обследование		2											2
	- десятиминутные перерывы	2,2	2,2	2,2	2,3	2,2	2	2,2	2,2	2,2		1	2,2	23

Этап начальной подготовки третьего года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	16	18	16	18	16	16	18	18	18		10	20	184
	Общее количество часов	36	41	36	41	36	36	40	40	40		23	45	414
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
2	Практические занятия	35	40	35	40	35	35	39	39	39		23	44	404
	- технико-тактическая подготовка	13	16	14	16	15	13	15	13	13		6	16	150
	- специальная физическая подготовка	7	9	11	12	11	12	12	11	8		6	11	110

- общая физическая подготовка	10	10	7	7	6	8	7	8	13		10	14	100
- психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2		1	2	20
- инструкторская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	5
- судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	5
- соревновательная подготовка				2			2	2	2				8
- контрольные нормативы	2								2				4
- восстановительные мероприятия		2											2
- медицинское обследование													0
- десятиминутные перерывы													

Этап учебно-тренировочный до года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	26	28	26	27	26	24	26	26	26		14	27	276
	Общее количество часов	52	56	52	54	52	48	52	52	52		28	54	552
1	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	1	2	2	2		1	2	20
2	Практические занятия	50	54	50	52	50	47	50	50	50		27	52	532
	- технико-тактическая подготовка	17	18	19	18	19	18	18	18	14		6	15	180
	- специальная физическая подготовка	10	12	10	9	10	11	11	10	11		8	14	116
	- общая физическая подготовка	14	14	10	9	8	7	9	7	10		12	16	116
	- психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	4	4		1	4	40
	- инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1				2	10
	- судейская практика			1	2	1	1	1	2	2				10
	- соревновательная подготовка			4	8	6	4	6	4	8				40
	- контрольные нормативы	3							3					6
	- восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
	- медицинское обследование		4											4

Этап учебно-тренировочный второго года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	26	28	26	27	26	24	26	26	26		14	27	276
	Общее количество часов	61	65	61	62	61	56	61	61	61		33	62	644
1	Теоретические занятия	3	3	2	2	2	1	2	3	3		1	2	24
2	Практические занятия	58	62	59	60	59	55	59	58	58		32	60	620
	- технико-тактическая подготовка	17	19	19	24	25	23	25	24	20		8	16	220
	- специальная физическая подготовка	15	17	14	9	10	11	11	9	11		7	16	130
	- общая физическая подготовка	15	14	12	9	8	8	9	9	11		15	20	130
	- психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	5	4		2	5	50
	- инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	1	1				2	15
	- судейская практика			2	2	2	2	2	2	3				15
	- соревновательная подготовка			4	8	6	4	6	4	8				40
	- контрольные нормативы	3							3					6
	- восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10

- медицинское обследование	4													4
----------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Этап учебно-тренировочный третьего года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	26	28	26	27	26	24	26	26	26		14	27	276
	Общее количество часов	69	74	69	72	69	65	69	69	69		38	73	736
1	Теоретические занятия	3	3	3	2	2	1	2	2	3		2	3	26
2	Практические занятия	66	71	66	70	67	64	67	67	66		36	70	710
	- технико-тактическая подготовка	18	29	28	30	30	30	30	31	20		8	16	270
	- специальная физическая подготовка	15	15	12	11	11	12	12	11	11		10	20	140
	- общая физическая подготовка	20	14	10	9	8	7	9	7	14		14	25	137
	- психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	6	5		3	5	60
	- инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	1	1				2	15
	- судейская практика			2	2	2	2	2	2	3				15
	- соревновательная подготовка			4	8	6	4	5	4	8				40
	- контрольные нормативы	3							3					6
	- восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	2	21
	- медицинское обследование		3							3				6

Этап учебно-тренировочный четвертого года обучения

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	26	28	26	27	26	24	26	26	26		14	27	276
	Общее количество часов	78	84	78	81	78	72	78	78	78		42	81	828
1	Теоретические занятия	3	3	2	3	3	1	3	3	4		1	2	28
2	Практические занятия	75	81	76	78	75	71	75	75	74		41	79	800
	- технико-тактическая подготовка	27	30	27	35	34	30	32	29	27		9	20	300
	- специальная физическая подготовка	16	18	16	12	12	12	12	12	11		9	20	150
	- общая физическая подготовка	16	16	12	9	8	8	9	10	11		15	26	140
	- психологическая подготовка	8	6	6	6	6	6	6	6	6		4	8	68
	- инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	2	2	1		2	2	20
	- судейская практика		2	3	2	3	2	2	3	3				20
	- соревновательная подготовка			6	8	6	8	8	6	8				50
	- контрольные нормативы	3							3					6
	- восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4		2	3	40
	- медицинское обследование		3							3				6

Этап учебно-тренировочный пятого года обучения, СС, ВСМ

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Общее количество УТ занятий	26	28	26	27	26	24	26	26	26		14	27	276
	Общее количество часов	87	94	87	88	87	80	87	87	87		48	88	920
1	Теоретические занятия	3	3	2	3	3	1	3	3	4		1	2	28
2	Практические занятия	84	91	85	85	84	79	84	84	83		47	86	892
	- технико-тактическая подготовка	37	39	37	40	41	36	39	38	35		12	26	380

- специальная физическая подготовка	16	17	13	11	12	12	12	11	11		12	23	150
- общая физическая подготовка	16	17	13	10	8	8	9	10	11		15	23	140
- психологическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	6	6		4	8	70
- инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	2	2	1		2	2	20
- судейская практика		2	3	2	3	2	2	3	3				20
- соревновательная подготовка			6	8	6	8	8	6	8				50
- контрольные нормативы	3							3					6
- восстановительные мероприятия	4	5	5	5	5	5	5	5	5		2	4	50
- медицинское обследование		3						3					6

Приложение 4

Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Уставом международной федерации дзюдо (ИФ- МФД),
- Уставом Европейского союза дзюдо (ЕЮ- ЕСД),
- Уставом Федерации дзюдо России (ФДР),
- Уставом Национального Союза дзюдо (НСД),
- Федеральным законом от 29.04.1999 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»,
- Федеральным законом от 19.05.1995 № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»,
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

1.2. Основные понятия и определения, используемые в Положении:

- аттестационная деятельность — комплекс мероприятий, связанных с проведением аттестации;
- аттестация — процесс определения соответствия уровня спортивно-технического мастерства субъекта аттестации аттестационным требованиям;
- аттестационные требования - утвержденные правила, нормы и стандарты, выполнение которых обязательно для присвоения определенной квалификационной степени и получения соответствующего аттестационного свидетельства (сертификата);
- субъект аттестации — физическое лицо, участвующее в аттестации;
- квалификация — уровень соответствия спортивно-технического мастерства критериям аттестации;
- квалификационная степень — соответствующее квалификации понятие в реестре;
- КЮ — ученическая квалификационная степень;
- ДАН — мастерская квалификационная степень;
- критерии аттестации — совокупность принципов и признаков определения квалификации;
- аттестационная комиссия — коллегиальный орган, создаваемый из специалистов-экспертов для обеспечения аттестационной деятельности;
- эксперт — физическое лицо, признанное компетентным и уполномоченное для участия в аттестационной деятельности;
- аттестационное свидетельство (сертификат) - официальный документ, подтверждающий квалификацию;
- удостоверение эксперта — официальный документ, подтверждающий полномочия эксперта.

1.3. Настоящее Положение устанавливает единый порядок аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо на территории Российской Федерации.

1.4. Целью аттестационной деятельности является создание и совершенствование правовых, организационных и экономических условий для дальнейшей интеграции российского дзюдо в европейскую и мировую систему с сохранением российских традиций.

1.5. Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной системы спортивных разрядов - квалификационных степеней КЮ и

ДАН в практику российского дзюдо и приведение ее в соответствие с ЕВСК;

- внедрение международной терминологии техники дзюдо;
- повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

1.6. Основными принципами аттестационной деятельности являются:

- коллегиальность, открытость и объективность процедуры аттестации;
- соблюдение равных прав - применение единых правил, норм и стандартов для всех субъектов аттестации;
- общедоступность - обеспечение со стороны аттестационной комиссии полной информации субъектам аттестации;
- добровольность прохождения процедуры аттестации.

1.7. Содержание настоящего Положения является открытой информацией для всех заинтересованных лиц.

2. Квалификационные степени

2.1. Реестр квалификационных степеней и таблица их соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (енюю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС-МС
1 ДАН (седан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН(нидан)	2 мастерская	черный	МС-МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС-МСМК
4 ДАН (ендан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	мсмк,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый	змс,
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН(хачидан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
ЮДАН(дзюдан)	10 мастерская	красный	

2.2. Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация.

2.3. Для присвоения спортивного разряда ЕВСК необходимо иметь соответствующую квалификационную степень.

3. Участники аттестации

3.1. Участниками аттестации являются аттестационная комиссия, эксперты, субъекты аттестации. Участники аттестации должны быть членами НСД и ФДР, зарегистрированными в Единой электронной системе учета.

3.2. Аттестационная комиссия осуществляет следующие функции:

- организует и проводит аттестацию;
- осуществляет контроль уровня спортивно-технического мастерства субъектов аттестации, ведет учет результатов аттестации;
- рассматривает апелляции по результатам аттестации;
- уведомляет субъектов аттестации об изменениях, которые вносятся в порядок аттестационной деятельности.

3.3. Эксперты по поручению аттестационной комиссии принимают участие в процедуре аттестации, утверждают результаты аттестации.

3.4. Субъекты аттестации осуществляют следующие функции:

- делают официальную заявку на аттестацию;
- предоставляют информацию, необходимую для аттестации;
- участвуют в аттестации.

4. Структура аттестационной комиссии

4.1. Состав аттестационной комиссии утверждается распоряжением Президента НСД и ФДР.

4.2. В состав аттестационной комиссии назначаются:

- председатель;
- заместитель председателя;
- секретарь;

- члены комиссии - эксперты, являющиеся полномочными представителями аттестационной комиссии в федеральных округах РФ и формирующие отделения в субъектах РФ.

5. Порядок аттестации на присвоение квалификационной степени КЮ.

5.1. Аттестация на ученические квалификационные степени КЮ осуществляется в спортивных школах, клубах, местных и региональных отделениях аттестационной комиссии.

5.2. Аттестацию проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее 2 человек), прошедшие повышение квалификации на семинарах не реже одного раза в два года и получившие удостоверения экспертов. Состав экспертов комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

Уровень отделений аттестационной комиссии, утверждающих результаты	Ученическая степень КЮ, которую может присваивать эксперт	Квалификация эксперта
Спортивные школы, клубы, секции	6КЮ	1 КЮ и выше
	5КЮ	
	4КЮ	
Местные (районные, городские)	3КЮ	1 ДАН и выше
	2КЮ	
Региональные (республиканские, краевые, областные)	1 КЮ	2 ДАН и выше

5.3. Аттестационные требования для присвоения каждой аттестационной степени КЮ определены настоящим Положением (Приложение 1). Дополнительный материал может быть использован в качестве требований по предложению аттестационной комиссии на выбор субъекта аттестации в случае имеющихся ошибок при демонстрации основных требований.

5.4. Эксперты регистрируют субъектов аттестации на основании заявки (форма 1-К) на экзамен по присвоению КЮ.

5.5. Форма проведения аттестации (соревновательная или экзаменационная) определяется проводящей комиссией с учетом рекомендаций аттестационной комиссии.

5.6. Итоги аттестации оформляются протоколом (форма 2-К).

5.7. Отчетные документы — протоколы квалификационных соревнований по технике (аттестационный протокол (Ф-2-К), копия заявки (Ф-1 -К) передаются экспертам — полномочным представителям или секретарю аттестационной комиссии.

5.8. Приобретение бланков аттестационных свидетельств (сертификатов) осуществляется в центральной аттестационной комиссии.

6. Порядок аттестации на присвоение квалификационной степени ДАН

6.1. Аттестация на мастерские степени ДАН проводится в региональных (республиканских, краевых и областных), межрегиональных (федеральных окружных) отделениях аттестационной комиссии и в центральной аттестационной комиссии.

6.2. Состав экспертов комиссии должен соответствовать следующим требованиям (см. табл.):

Уровень отделений аттестационной комиссии, утверждающих результаты	Мастерская степень, которую может присваивать эксперт	Квалификация эксперта
Региональные (республиканские, краевые, областные)	1 ДАН	3 ДАН и выше
Межрегиональные (федеральные округа)	2 ДАН	4 ДАН и выше
Центральная аттестационная комиссия	3 ДАН	5 ДАН и выше

	4 ДАН	6 ДАН и выше
	5 ДАН	7 ДАН и выше

6.3. Аттестационные требования для присвоения каждой квалификационной степени ДАН определены настоящим Положением (Приложение 2).

6.4. Субъект аттестации должен подать в аттестационную комиссию именную заявку (форма 1-Д) на экзамен по присвоению степени ДАН или официально оформленное представление (форма ПР) для присвоения степени ДАН по результатам профессиональной деятельности.

6.5. Итоги аттестации оформляются протоколом (форма 2-Д).

6.6. Отчетные документы-протоколы квалификационных соревнований по технике: аттестационный протокол (Ф-2-Д), копия заявки (Ф-1-Д), представление (форма ПР) — передаются в центральную аттестационную комиссию.

6.7. Приобретение бланков аттестационных свидетельств (сертификатов) осуществляется в центральной аттестационной комиссии.

7. Рассмотрение апелляций

7.1. При возникновении спорных вопросов в процессе аттестации заинтересованная сторона может подать апелляцию председателю аттестационной комиссии.

7.2. Решение председателя аттестационной комиссии обжалованию не подлежит.

8. Контроль деятельности аттестационной комиссии

8.1. Председатель аттестационной комиссии назначается и подчиняется непосредственно Президенту аккредитованной Организации.

8.2. В случае ненадлежащего выполнения председателем своих обязанностей Президент может досрочно прекратить полномочия председателя аттестационной комиссии.

8.3. В случае досрочного прекращения полномочий председателя Президент назначает другое лицо на эту должность.

9. Присвоение квалификационной степени ДАН по результатам профессиональной деятельности

9.1. Для спортсменов за спортивный результат.

ДАН	Результат	Спортивное звание
1 ДАН	1 место на Первенстве России среди юношей, 1-3 место на Первенстве России среди юниоров и молодежи 1-3 место на Чемпионатах Федеральных округов РФ, г.г.Москвы и С-Петербурга среди юниоров и молодежи 1 место на командном чемпионате России (при условии победы в 50% поединков)	КМС, МС
2 ДАН	3—6 место на чемпионате России, 1—2 место на чемпионатах, Спартакиадах или играх всероссийских спортивных обществ, ведомств и организаций, 3 место на чемпионатах мира или всемирных играх международных спортивных ведомств и организаций, 1 место на турнирах категории «А», 2 место на международных турнирах категории «Су пер - А», 1—3 место на первенстве Европы среди юниоров и молодежи,	МС, МСМК
3 ДАН	1-2 место на чемпионате России, 1-2 место на Кубках мира и Европы в командном зачете (при условии победы в 50% поединков), 1-3 место на первенстве мира среди юниоров и молодежи, 1-2 место на чемпионатах мира или всемирных играх международных спортивных ведомств и организаций, 1 место на международных турнирах категории «Супер-А», 3 место на чемпионате Европы	МС, МСМК

4 ДАН	5-6 место на чемпионате мира, 5-6 место на Олимпийских играх, 2 место на чемпионате Европы,	МСМК
5 ДАН	1 место на чемпионате Европы, 2-3 место на чемпионате мира, 3 место на Олимпийских играх,	МСМК
6 ДАН	1 место на чемпионате мира, 1-2 место на Олимпийских играх, неоднократно чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр	ЗМС

9.2. За активную тренерскую деятельность.

Стаж работы	3-5 лет		5- 10 лет			10- 15 лет			Свыше 15 лет			
Категория, звание	2	1	2	1	В	2	1	В	ЗТР	1	В	ЗТР
ДАН	1	2	2	3	4	3	4	5	6	5	6	7-8*

* Решением МФД или ЕСД.

Категории: 2 — вторая, 1 - первая, В — высшая, ЗТР - заслуженный тренер России.

9.3. За активную судейскую деятельность

Стаж работы	5- 10 лет			10-15лет			Свыше 15 лет		
Категория	1	ВК	МК	ВК	МК(В)	МК(А)	ВК	МК(В)	МК(А)
ДАН	1	2-3	3-4	4	5	6	5	6	7-8**

** Решением МФД или ЕСД.

Категории: 1 — первая, ВК — всероссийская, МК(В) — международная континентальная, МК(А) - международная интернациональная.

9.4. Для любителей и специалистов дзюдо за сдачу экзамена по Ката. С 1 по 6 ДАН решением центральной аттестационной комиссии; 7—8 ДАН решением МФД или ЕСД. (см. Приложение 2).

9.5. Для других категорий специалистов.***

За многолетнюю работу по развитию массового дзюдо	По вкладу	До 6 ДАНа
За развитие теории и методики дзюдо	По вкладу	До 6 ДАНа
За выдающиеся заслуги в развитии дзюдо	По вкладу	До 6 ДАНа

*** По решению центральной аттестационной комиссии

10. Временные и возрастные критерии при присвоении степени ДАН

10.1. Минимальный возраст при присвоении степени ДАН. *

1 ДАН	2 ДАН	3 ДАН	4 ДАН	5 ДАН	6 ДАН	7 ДАН	8 ДАН
14 лет	15 лет			20 лет	27 лет	33 года	42 года

10.2. Минимальный временной интервал необходимый для присвоения очередной степени ДАН при полном соответствии установленным требованиям. *

1 ДАН	2 ДАН	3 ДАН	4 ДАН	5 ДАН	6 ДАН	7 ДАН	8 ДАН
6 мес.	6 мес.	1 год	1 год	1,5 года	5 лет	6 лет	9 лет

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. Белый пояс

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН) Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) — Приветствие на коленях
2. ОБИ (OBI) - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ
4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами Цуги-аши (Tsugi-ashi) — Передвижение приставными шагами
 - вперед-назад
 - влево-вправо

- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - 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

6. КУМИ-КАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ Основной захват — рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) – выведение из равновесия

Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	
Маэ-миги-кудзуши	Maе-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Maе-hidari-kuzushi	
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8. УКЭМИ (UKEMI) - падения

Еко (Сокухо) — укэми	Yoko (Sokuho) — ukemi	
Уширо (Кохо) -укэми	Ushiro (Koho) -ukemi	
Маэ (Дзэнпо) -укэми	Maе (Zenpo) -ukemi	
Дзэнпо-тэнкай -укэми	Zenpo-tenkai -ukemi	Кувырком

5 КЮ. Желтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-УА2А). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. Оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шен
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВОДЗА(КАТАМЕ-WAZA).ТЕХНИКАСКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татаэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. Зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Эко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA).ТЕХНИКАСКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката- джуджи - джи мэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
--------------------------	-------------------------	-------------------------------------

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-nishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. Синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАЗА(КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса

Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. Коричневый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал

КИНШИ-ВАДЗА(KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

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

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней ДАН

1 ДАН	2 ДАН	3 ДАН	4 ДАН
Нагэ-но-ката. Разделы: Тэ-вадза, Коши-вадза, Аши-вадза	Нагэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката
5 ДАН	6 ДАН	7 ДАН	8 ДАН
Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин-дзюцу	Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин-дзюцу, Дзю-но-ката	Дзю-но-ката, Ицуцу-но-ката	Кошики-но-ката

Форма 1-К

ЗАЯВКА

**на участие в квалификационных соревнованиях по технике дзюдо
(в аттестации на присвоение степени КЮ)**

№	Ф.И.О.	Год рождения	Квалификация КЮ	Квалификация, спортивный разряд	На какой КЮ Экзаменируется	Ф.И.О. тренера	Виза врача

Организация _____
М.П. _____

Врач _____
Тренер _____

Форма 1-Д

**ЗАЯВКА на участие в соревнованиях по технике дзюдо-ката
(в аттестации на присвоение степени ДАН)**

№	Ф.И.О.	Год рождения	Квалификация КЮ, ДАН	Квалификация, спортивный разряд, звание	На какой ДАН экзаменуется	Ф.И.О. тренера	Виза врача

Организация _____
М.П. _____

Врач _____
Тренер _____

ПРОТОКОЛ

квалификационных соревнований по технике дзюдо

(Аттестационный протокол № _____
на присвоение _____ КЮ)

Город _____ Организация _____ Дата _____
 Вид программы _____ (технический комплекс КЮ)

№	Ф.И.О.	Год рождения	Квалификация, КЮ	Квалификация, спортивный разряд	Регистрационный № свидетельства присвоенного КЮ

Судьи соревнований (состав экспертов аттестационной комиссии)

Ф.И.О.	ДАН	Сертификат №	Подпись

Форма 2-Д

ПРОТОКОЛ
квалификационных соревнований по технике дзюдо-ката

(Аттестационный протокол №
 На присвоение _____ ДАНа)

Город _____ Организация _____ Дата _____
 Вид программы _____ (название КАТА)

№	Ф.И.О.	Год рождения	Квалификация, КЮ, ДАН	Квалификация, спортивный разряд, звание	Регистрационный № свидетельства присвоенного ДАН

Судьи соревнований (состав экспертов аттестационной комиссии)

Ф.И.О.	ДАН	Сертификат №	Подпись

Форма ПР - Представление на присвоение квалификационной степени ДАН: бланк, аналогичный представлению на МС, МСМК, ЗТР, СРК.

В представлении указываются:

- для спортсменов — результаты участия в соревнованиях, для тренеров — результаты подготовленных спортсменов,
- для судей — результаты участия в судействе соревнований,
- для любителей дзюдо — результат квалификационных соревнований (аттестации).

Документы, прилагаемые к представлению:

- для тренеров — копия удостоверения тренерской категории,
- для судей — копия судейского удостоверения или сертификата,
- для любителей дзюдо - копия протокола квалификационных соревнований (аттестации).

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ,
РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ:**

5КЮ

КАТАМЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Ne-kaeri-waza	Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Maе-ashi-tori-waza	Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

4КЮ

RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА(ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши -Тай-отеши	Бросок через бедро — Передняя подножка
Коши-гурума — Харай-гоши	Бросок через бедро — Подхват
Цурикоми-гоши — Учи-мата	Бросок через бедро - Подхват изнутри
Дэ-аши-харай — Тай-отоши	Боковая подсечка— Передняя подножка
Дэ-аши-харай — Сасаэ-цурикоми-аши	Боковая подсечка— Передняя подсечка
Дэ-аши-харай - Харай-гоши	Боковая подсечка — Подхват
Дэ-аши-харай - Учи-мата	Боковая подсечка - Подхват изнутри
Дэ-аши-харай - Сэой-нагэ	Боковая подсечка - Бросок через спину

3 КЮ

НАГЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА БРОСКОВ)

Kata-ashi-dori-Sasae-tsurikomi-ashi	Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка с захватом ноги
Kata-ashi-dori-O-uchi-gari	Ката-аши-дори-О-учи-гари	Зацеп изнутри с захватом ноги
Kata-ashi-dori-Harai-goshi	Ката-аши-дори-Харай-гоши	Подхват с захватом ноги
Kata-ashi-dori-Tai-otoshi	Ката-аши-дори-Тай-отоши	Передняя подножка с захватом ноги

RENZOKU-WAZA.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 -Сэой-нагэ	Зацеп изнутри голенью — Бросок через спину
Тай-отоши — О-учи-гари	Передняя подножка — Зацеп изнутри голенью
Сэой-нагэ — О-учи-гари	Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
Дэ-аши-харай — Кучики-таоши	Боковая подсечка — Бросок захватом за подколенный сгиб

2КЮ

RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Tai-otoshi — Kuchiki-taoshi	Тай-отоши - Кучики-таоши	Передняя подножка - Бросок захватом за подколенный сгиб
Sasae-tsurikomi-ashi – O-soto-otoshi	Сасаэ-цурикоми-аши – О-сото-отоши	Передняя подсечка - Задняя подножка
Seoi-nage — Ko-uchi-gake	Сэой-нагэ - Ко-учи-гари	Бросок через спину - Подсечка изнутри
Uchi-mata -O-uchi-gari	Учи-мата - О-учи-гари	Подхват изнутри - Зацеп изнутри

		голенью
Ко-uchi-gari — Seoi-nage	Ко-учи-гари - Сэой-нагэ	Подсечка изнутри - Бросок через спину
О-uchi-gari - Uchi-mata	О-учи-гари - Учи-мата	Зацеп изнутри голенью - Подхват изнутри
Kuchiki-taoshi — Seoi-nage	Кучики-таоши — Сэой-нагэ	Бросок захватом за подколенный сгиб - Бросок через спину
О-soto-otoshi — Seoi-nage	О-сото-отоши — Сэой-нагэ	Задняя подножка - Бросок через спину

1КЮ**KAESHI-WAZA. КАЭШИ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОНТРИПРИЕМОВ)**

Harai-goshi - Ushiro-goshi	Харай-гоши - Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием против подхвата
Uchi-mata - Tai-otoshi	Учи-мата — Тай-отоши	Передняя подножка против подхвата изнутри
Seoi-nage — Te-guruma	Сэой-нагэ - Тэ-гурума	Боковой переворот против броска через спину
Sasae-tsurikomi-ashi - Kuchiki-taoshi	Сасаэ-цурикоми-аши - Кучики-таоши	Бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки
Te-guruma - Uchi-mata	Тэ-гурума - Учи-мата	Похват изнутри против бокового переворота
Ко-soto-gake — Uchi-mata	Ко-сото-гакэ — Учи-мата	Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью
Ко-uchi-gari — Ко-soto-gari	Ко-учи-гари - Ко-сото-гари	Задняя подсечка против подсечки изнутри
Seoi-nage — Ura-nage	Сэой-нагэ — Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом против броска через спину
Uchi-mata — Te-guruma	Учи-мата - Тэ-гурума	Боковой переворот против подхвата изнутри

ПОЛОЖЕНИЕ**о расследовании и учете несчастных случаев, происшедших во время учебно-тренировочных занятий спортсменами или при проведении спортивных соревнований**

Утверждено
Комитетом Российской Федерации
по физической культуре и
Президиумом ЦК профсоюза работников
физической культуры, спорта и туризма
14 октября 1993 года

1. Общие положения.

Настоящее положение устанавливает единый порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших во время учебно-тренировочных занятий спортсменами или при проведении спортивных соревнований.

1.1. Действие положения распространяется на все физкультурно-спортивные организации, учреждения, детско-юношеские спортивные школы, спортивные клубы независимо от их ведомственной принадлежности. Расследованию и учету подлежат несчастные случаи, происшедшие во время учебно-тренировочных занятий спортсменами или при проведении спортивных соревнований со спортсменами-профессионалами и любителями, с учащимися детско-юношеских спортивных школ, с лицами, занимающимися в группах здоровья и общефизической подготовки.

1.2. Расследуются и учитываются все несчастные случаи, происшедшие во время подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований:

- повреждения здоровья при стихийных бедствиях (землетрясение, поражение молнией, оползни, сели, наводнения, ураганы и др.);
- аварии непосредственно во время учебно-тренировочных процессов или проведения спортивных соревнований;
- травмы (увечья и т.д.) по пути следования на спортивные мероприятия и обратно на транспортных средствах;
- несчастные случаи из-за нанесения телесных повреждений другим лицом либо преднамеренного убийства во время участия в спортивном мероприятии.

1.3. Подлежат расследованию случаи естественной смерти, происшедшие во время учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования. Учет и оформление акта формы Н-С необходимы только при наличии заключения медицинского учреждения о связи смерти непосредственно с нагрузкой, полученной во время учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

1.4. Несчастный случай, происшедший во время учебно-тренировочного занятия или проведения спортивного соревнования и вызвавший освобождение пострадавшего от тренировочных занятий или дальнейшего участия в спортивном соревновании (при наличии справки от врача, больничного листка нетрудоспособности) оформляется актом формы Н-С (приложение 1).

Руководство организации (учреждения), где проводилось тренировочное занятие или спортивное соревнование, обязано выдать пострадавшему или лицу, представляющему его интересы, акт формы Н-С, оформленный на русском языке или государственном республиканском языке, не позднее трех дней с момента окончания расследования.

1.5. Ответственность за правильное и своевременное расследование и учет несчастных случаев, происшедших во время учебно-тренировочного занятия или проведения спортивного соревнования, составление акта формы Н-С, разработку мероприятий по устранению причин несчастного случая несет руководитель организации (учреждения), где проводилось занятие или соревнование, а также тренер-преподаватель.

1.6. Контроль за правильным и своевременным расследованием, а также выполнением мероприятий по устранению причин несчастного случая осуществляется:

- вышестоящим физкультурно-спортивным органом, ведомством;
- вышестоящими профсоюзными органами;
- профсоюзным комитетом организации (учреждения).

1.7. В случае отказа администрации организации (учреждения), проводившей тренировочное занятие или спортивное соревнование, в составлении акта формы Н-С, а также при несогласии пострадавшего или лица, представляющего его интересы, с содержанием акта формы Н-С, конфликт рассматривает профком (профбюро) данной организации (учреждения), а при его отсутствии — вышестоящая профсоюзная организация или государственный орган, которому подчиняется эта организация (учреждение).

При необходимости профком (профбюро) запрашивает заключение технического инспектора труда, лечебно-профилактического учреждения об установлении факта несчастного случая, его обстоятельств и причин,

определения круга лиц, допустивших нарушения Инструкции по обеспечению безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований и правил техники безопасности.

2. Расследование и учет несчастных случаев.

2.1.0 несчастном случае, происшедшем во время учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования, пострадавшему или очевидцу следует в течение дня сообщить об этом тренеру, тренеру-преподавателю, руководителю, ответственному за проведение спортивного мероприятия, которые обязаны:

- безотлагательно организовать первую помощь пострадавшему, доставить его в медсанчасть (здравпункт) или другое лечебное заведение;
- поставить в известность о случившемся руководителя организации (учреждения), проводящей спортивное мероприятие, и сохранить без изменений обстановку на месте происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих спортсменов, работников спортооружения, зрителей и не приведет к аварии).

2.2. Медсанчасть в течение суток информирует руководителя организации (учреждения) о происшедших спортивных травмах.

2.3. Руководитель физкультурно-спортивной организации (учреждения), где проводилось учебно-тренировочное занятие или спортивное соревнование, обязан:

- в течение суток организовать расследование обстоятельств и причин несчастного случая, выявить и опросить очевидцев и лиц, допустивших нарушение инструкций, правил техники безопасности и, по возможности, получить объяснение от пострадавшего;
- составить акт формы Н-С в двух экземплярах, в котором указать причины несчастного случая и мероприятия по предупреждению подобных случаев;
- утвердить акты формы Н-С и один экземпляр вручить пострадавшему или лицу, представляющему его интересы.

К акту прикладываются объяснения пострадавшего, очевидцев, планы, схемы и другие документы, характеризующие состояние места происшествия, медицинские документы и т.д.

Несчастные случаи, оформленные актом формы Н-С, регистрируются в специальном журнале.

Руководитель физкультурно-спортивной организации незамедлительно принимает меры по устранению причин, вызвавших несчастный случай.

2.4. Несчастный случай, о котором пострадавший или очевидец не сообщили в течение тренировки или соревнования или от которого потеря трудоспособности наступила не сразу, расследуется по заявлению пострадавшего или лица, представляющего его интересы, в срок не более месяца со дня подачи заявления.

УТВЕРЖДАЮ (учреждения)

Приложение А

Руководитель физкультурно

С

-спортивной организации

Российской

Форма Н-

Утверждена Комитетом

Федерации по физической
культуре
и Президиумом ЦК профсоюза
работников
физической культуры, спорта и
туризма
Российской
Федерации

АКТ

о несчастном случае, происшедшем во время учебно-тренировочного процесса или спортивного соревнования

1. Вышестоящий физкультур.-спорт. орган _____
2. Наименование учреждения (организации), где проводились спортивные мероприятия _____
3. Наименование организации, в которой занимается спортсмен _____
4. Фамилия, имя, отчество пострадавшего. _____
5. Возраст _____
6. Стаж занятий видом спорта, при проведении которого произошел несчастный случай _____
7. Дата и время несчастного случая _____
8. Обстоятельства несчастного случая _____
- _____
- _____
9. Причины _____
- _____
- _____

10. Мероприятия по устранению причин несчастного случая _____

11. Лица, допустившие нарушения инструкции, положений, правил техники безопасности _____

12. Очевидцы несчастного случая. _____

Дата составления акта. _____

Подписи _____

Приложение 5

Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом

Утверждены
приказом Комитета
Российской Федерации
по физической культуре
от 1 апреля 1993 г. № 44

1. Рекомендации предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению на территории Российской Федерации и при нахождении физкультурников и спортсменов сборных команд страны за рубежом.
2. Руководителям территориальных органов управления физической культурой и спортом, директорам (начальникам) спортивных сооружений, тренировочных баз, яхт-клубов и т.п. рекомендуется издать приказ, определяющий порядок организации занятий физической культурой и спортом, проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований на подведомственных спортивных сооружениях, базах и временных местах проведения мероприятий в соответствии с данными рекомендациями, с учетом окружающей среды и территории, климатических условий, транспортного движения на суше, воде и т.д.
3. Проведение учебно-тренировочных занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований разрешается:
 - на спортивных базах, спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту государственной приемной Комиссии;
 - на других спортивных базах, спортооружениях при наличии разрешения их дирекций, согласованного с местными организациями спасения на водах, госавтоинспекцией, горноспасательной и санитарно-эпидемиологической службой с учетом характера территории;
 - при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни физкультурников и спортсменов;
 - только при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды занимающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.
4. Руководитель спортивного сооружения издает приказ на проведение спортивного мероприятия, в котором предусматривается:
 - обеспечение мер по профилактике спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятия в целом с указанием ответственных лиц со стороны спортивного сооружения и со стороны организации, проводящей спортивное мероприятие;
 - наличие медицинского персонала (врача, медицинской сестры), обеспечивающего данное мероприятие;
 - наличие акта готовности спортивного сооружения к спортивному мероприятию, подписанного руководителем спортивного сооружения и ответственным представителем организации, проводящей мероприятие (приложение).
5. Руководители учебно-тренировочного мероприятия или ответственные за проведение

спортивного соревнования обязаны:

- лично осмотреть места занятий или соревнований, проверить исправность оборудования и инвентаря, обратить внимание на его соответствие нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта;

- проверить качество личного инвентаря и оборудования, используемого спортсменами;

- требовать от руководителей спортивного сооружения ликвидации неисправностей, обнаруженных на сооружении и отрицательно влияющих на проведение спортивных занятий и соревнований.

6. Установка, подключение к сети электрической аппаратуры и электронного оборудования производится только в присутствии специалиста - электрика, назначенного руководством спортивного сооружения, и в том случае, если имеется разрешение дирекции спортсооружения и если:

- имеется техническая документация, отражающая назначение и характеристики аппаратуры;

- техническое соединение между собой отдельных элементов электрической аппаратуры и электронного оборудования выполнено в соответствии с ГОСТом и исключает возможность поражения током или возникновение пожара;

- наличие заземления.

7. Дирекция спортивного сооружения, базы обязана:

- разработать конкретные меры по обеспечению безопасности проведения мероприятий;

- поставить в известность местную организацию спасения на водах, Госавтоинспекцию, горноспасательную, медицинскую, пожарную службы и т.п.;

- провести с ответственными за мероприятие лицами инструктаж (в том числе о мерах профилактики травматизма, оказания первой помощи, о местных условиях, климате, особенностях территории, маршрутах походов, прогулок, обратив особое внимание на опасные зоны, о порядке связи и сроках возвращения на базу, о местных обычаях, качестве питьевой воды и местных продуктов питания);

- иметь на видных местах территории базы, спортсооружения необходимое количество карт (схем) близлежащей местности с указанием безопасных маршрутов, прогулок по воде, на лыжах, походов, а также опасных мест и ближайших пунктов помощи (спасения на водах, Госавтоинспекция, пожарная охрана, горноспасательная служба, вертолетная станция, лесничество и т.п.);

- организовать в случае необходимости в районе расположения базы соответствующую спасательную службу с финансированием по смете расходов базы; спасательная служба должна быть снабжена современным оборудованием, транспортом, средствами связи и обязана обеспечить безопасность на территории базы, на местах тренировок, соревнований и походов, проводимых вне территории базы;

- организовать медицинскую службу и медицинское обеспечение спортсменов в период тренировок и соревнований, а также приезд и отправку иногородних тренеров, спортсменов, обслуживающего персонала по заранее согласованному графику.

8. Группы, выходящие с территории спортивного сооружения, базы в походы в необходимых случаях должны иметь приемопередающую, радиостанцию и сопровождаться представителем соответствующей спасательной службы.

9. В случае значительной удаленности мест тренировок от места проживания участников учебно-тренировочного сбора, организация, проводящая сбор, обязана обеспечить спортсменов транспортом и медицинским обслуживанием в местах тренировок.

10. В случае получения травмы в ходе учебно-тренировочного процесса или соревнования создается комиссия в составе официального представителя организации, проводящей мероприятие, врача и руководителя спортсооружения, на территории которого произошел несчастный случай. При тяжелой травме акт комиссии в течение суток должен быть отправлен в Комитет Российской Федерации по физической культуре, а копия в территориальный спорткомитет.

11. В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации.

- Федерации и правилами соревнований по видам спорта.
12. Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на учебно-тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний.
 13. Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в сложных метеорологических условиях, в отсутствие медицинского персонала и без санитарного транспорта.
 14. Медицинская служба спортивного сооружения, базы, дежурный медицинский персонал, врач команды осуществляют контроль за качеством продуктов питания, санитарным состоянием мест хранения, приготовления и приема пищи, санитарным состоянием спортивного объекта. В необходимых случаях медицинские работники обязаны обратиться в санитарную инспекцию по месту проведения спортивного мероприятия.
 15. Главный врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части. Решения главного врача, касающиеся его компетенции, являются для судейской коллегии обязательными. Запрещается проведение соревнований без врача.
 16. Главный врач соревнований, медицинская служба спортивного сооружения, врач спортивной команды имеют право запрещать проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий во всех случаях возникновения угрозы для здоровья или жизни спортсменов, тренерского состава, обслуживающего персонала. В этом случае должна быть сделана запись в дежурном санитарном журнале с указанием, когда, кому персонально было сделано предложение о прекращении мероприятия и какое было принято решение.
 17. Проведение спортивного мероприятия может быть разрешено только после выполнения всех требований настоящих рекомендаций.
 18. Ответственность за соблюдение мер профилактики спортивного травматизма и безопасности проведения спортивного мероприятия несут персонально руководители спортивного сооружения и ответственные за проведение спортивного мероприятия, подписавшие акт готовности спортивного сооружения к учебно-тренировочному сбору, учебно-тренировочным занятиям, спортивным соревнованиям.

Приложение к приказу
Комитета Российской Федерации
по физической культуре
от 1 апреля 1993 г. № 44

АКТ ГОТОВНОСТИ

_____ (точное наименование спортивного сооружения, базы)
к проведению _____
_____ (наименование учебно-тренировочного мероприятия, соревнования)
в период с «__» _____ 200_г. по «__» _____ 200_г.

1. Спортивное сооружение, база (ненужное зачеркнуть) готова к приему _____
_____ (наименование команды, коллектива и т.д.)
в количестве: ___ спортсменов, ___ тренеров, ___ других специалистов.

2. Имеющаяся материально-техническая база, оборудование, инвентарь обеспечивают нормальные условия для проведения _____
_____ (учебно-тренировочный процесс, соревнования и т.д.)

3. Необходимо дополнительно _____
_____ (оборудовать, обеспечить и т.д.)

4. Проведение вышеуказанных мероприятий согласовано с местными службами спасения на водах, Госавтоинспекцией, медицинской службой, горноспасательной службой, пожарной охраной _____ и _____ т.п.

(нужное подчеркнуть или дополнить)

5. Для обеспечения безопасности участников мероприятия необходимо выполнить следующие требования _____

6. Инструктаж участников мероприятия о необходимых в условиях данной местности мерах безопасности проводится дирекцией спортсооружения, базы (ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Директор
спортсооружения, базы

Руководитель (старший тренер,
начальник сбора)
спортивного мероприятия

« _____ » _____ 20 ____ г.

« _____ » _____ 20 ____ г.

Приложение б

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.«Займи свое место»

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три - беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

2.«Мыши в норках»

На одной стороне комнаты (площадки) - «мышинные норки»; там живут «мыши». Напротив - «кладовая»; там хранятся «продукты» (кубики, шишки, мячики). Кто-то из детей становится «кошкой». По сигналу преподавателя «мыши» выбегают из «норок», направляются в «кладовую» и там «едят». По сигналу «Кошка!» «мыши» бегут в свои «норки», а «кошка» старается их поймать. Пойманные «мыши» садятся в сторонке. Игра закапчивается, когда все «мыши» будут пойманы.

3. «Лошадки»

Играющие становятся парами. Один в паре - «лошадка», другой - «кучер», который управляет лошастью с помощью «вожжей» (веревки). По команде преподавателя «лошадки» идут шагом, бегут рысью или останавливаются («Тпру!»). «Лошадки» выполняют движения только по команде взрослого. Тот, кто невнимательно слушал команду и ошибся, выбывает из игры.

4. «Поезд»

Играющие становятся в колонну (в затылок друг к другу) - это «вагоны»; впереди стоит «паровоз». Преподаватель дает свисток. «Паровоз» гудит, и «поезд» начинает двигаться - сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), «поезд» замедляет ход и останавливается. По сигналу преподавателя «паровоз» дает гудок, и движение возобновляется. «Поезд» может двигаться только после гудка. Если кто-то из «вагонов» начал движение раньше, он выбывает из игры.

5. «Воробышки и кот»

Играющие стоят на небольшом возвышении (скамейке) - это «воробышки на крыше». В стороне сидит на стуле «спящий кот» (кто-нибудь из детей). По сигналу преподавателя «Воробышки, полетели!» «воробышки» прыгают с «крыши» и, «расправив крылья» (подняв руки в стороны), разбегаются в стороны. Но вот просыпается «кот» и с криками «Мяу-мяу!» бежит ловить «воробышков», которые прячутся «на крыше». Пойманных «воробышков» он отводит к себе в «дом». Выигрывает тот «воробышек», который остался непопавшим.

6. «Лови, бросай - упасть не давай!»

Играющие становятся по кругу; в руках у одного из них - мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай - упасть не давай!» - и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

7. «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу (лицом к центру) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи). Преподаватель кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар пролетает» над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

8. «Гуси»

В одном углу комнаты или площадки очерчивается «дом «гусей», в другом - «луг». «Пастух» (преподаватель) с хворостинкой в руках отводит «гусей» пастись на «луг», а сам возвращается «домой». Через некоторое время «пастух» зовет «гусей»: «Гуси, гуси!». Услышав голос «пастуха», «гуси» отвечают: «Га-га-га!». «Пастух» несколько раз может так звать «гусей», но как только он скажет: «Летите домой!» - «гуси», «расправив крылья» (вытянув руки в стороны) и размахивая ими, бегут в «дом». Выигрывает тот, кто прибежит в «дом» первым.

9. «Что спрятано?»

Играющие садятся за стол. На столе лежат 3-5 различных предметов. Дети внимательно смотрят на лежащие предметы и стараются их запомнить. Один ребенок (по желанию или по очереди) отходит от стола в сторону; в это время один из предметов прячут. Ребенок, подойдя к столу, должен угадать, что спрятано.

10. «Кто быстрее»

Играющие выстраиваются в колонну (друг за другом) и ходят по залу (площадке). Руководитель игры хлопает в ладоши в такт их шагам или ударяет в бубен. Одни дети держат в руках красные, другие - синие флажки. По сигналу руководителя «Стой!» дети останавливаются. Руководитель говорит: «Раз, два, три - сюда беги!» - и поднимает красный флажок, или синий, или оба вместе. Дети должны быстро подбежать к нему и выстроиться в колонну против флажка своего цвета. Выигрывают те, кто быстрее прибежит к своему флажку.

11. «Угадай, что у тебя в руке»

Играющие сидят (или стоят) по кругу и держат руки за спиной. Преподаватель, обходя детей, кладет каждому в руки какой-нибудь небольшой предмет (кубик, шарик, шишку). Получив предмет, ребенок называет его, а потом показывает остальным. Если предмет назван правильно, все хлопают в ладоши. Если предмет назван неправильно, то все дети после показа хором произносят название этого предмета. Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. В игре используются только знакомые детям предметы.

Вариант этой игры. Дети сидят по кругу. Вещи лежат в мешочке. Преподаватель подходит к каждому по очереди и предлагает не глядя вынуть названный предмет из мешочка.

12. «Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал преподавателя «Стой!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

13. «Перебрось - поймай!»

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 2 м. У каждого ребенка мяч большого диаметра. Они перебрасывают

мячи друг другу двумя руками снизу. Обращается внимание на то, чтобы при ловле мяча руки заранее не выставлялись вперед.

14. «Пройди - не задень!»

Ходьба на носках, руки на поясе, между предметами, поставленными на расстоянии 30 см один от другого (дистанция 2 м).

15. «Повтори действие»

Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук: в стороны, на пояс, за голову; затем дети бегут в колонне по одному, сохраняя дистанцию друг от друга. Ходьба и бег чередуются.

16. «Достань предмет»

Дети становятся в две шеренги по обе стороны от натянутого на высоте 1-1,5 м на двух стойках шнура, к которому подвешены небольшие предметы (шарики, колокольчики). Дети первой шеренги выполняют подряд 5-6 прыжков, стараясь достать предметы, и возвращаются на исходную линию. По сигналу преподавателя задание выполняет вторая группа детей. Игровое упражнение повторяется. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола (татами) и взмах рук. Преподаватель отмечает тех, кто коснулся предмета.

17. «Ловишки» (салки)

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три -лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

18. «Веселые жучки»

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение - стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук «на четвереньках». По команде преподавателя «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места - кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция - 5 м. В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

19. «Пролезь и задень!»

Ходьба, перешагивая через бруски (шнуры), положенные на расстоянии 2-3 шагов ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. Необходимо сохранять равновесие, правильную осанку (голову и спину держать прямо).

20. «Веселые зайки»

Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала (площадки). Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, руки произвольно. Дистанция 5 м.

Вариант: с лазаньем под шнуром (высота 40 см).

21. «Переменный шаг»

Кладутся 5-6 набивных мячей в две линии на расстоянии 40 см один от другого. Нужно пройти, перешагивая через мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой, удерживая правильную осанку.

22. «Медвежата»

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Не более 3 раз.

23. «Пройди - не упади!»

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, затем выпрямиться и пройти дальше. Упражнение выполняется в колонне по одному, страховка преподавателем обязательна.

24. «Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал преподавателя «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

25. «Кто ушел?»

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. В противном случае он при повторении игры вновь выполняет роль водящего.

26. «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал преподавателя «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе и так в чередовании.

27. «Зайка серый умывается»

Все играющие образуют круг. Выбранный «зайкой» становится в середину. Дети произносят:
 Зайка серый умывается,
 Видно, в гости собирается.
 Вымыл носик,
 Вымыл ротик,
 Вымыл ухо,
 Вытер сухо!

«Зайка» проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. То, к кому подойдет «зайка», прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз. В кругу могут находиться и несколько «засек» - 4-5. Они одновременно проделывают нес движения.

28. «Канатоходцы»

С веревкой можно придумать много разных игр. Кладем веревку на пол: это воображаемый канат. Надо пройти босиком именно по нему, шаг влево или вправо - значит упал! Можно взять веер, попробовать сделать прыжок, походить боком или спиной.

29. «Догони мяч»

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игру можно повторить уже с новым водящим.

30. «Поймай мяч»

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

31. «Море - суша»

На землю кладут обруч или очерчивают круг - это море. Снаружи -суша. По команде «Море!» ребенок запрыгивает в обруч, если звучит команда: «Суша!» - быстро покидает обруч. Можно играть и группой, тогда у каждого играющего должен быть свой круг.

32. «Шарик»

Преподаватель подбрасывает воздушный шар. Пока он летит можно прыгать, бегать, а когда он коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - поет песню или читает стихотворение.

33. «Свободное место»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине). Водящий выходит за круг, остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой (осаливает) и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из своего кружка и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается как можно скорее обежать круг и занять свободное место. Осаленный, не успевший занять свое место, становится водящим. Если же ему удалось сделать это, водящий вновь занимает свое место, и игра возобновляется.

34. «Кот и мышка»

Играющие становятся по кругу, держась за руки, по не замыкая его, оставляя в нем «ворота». Руководитель игры выбирает из числа детей «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а «мышка» - внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

35. ««Ворона и воробьи»»

Играющие становятся по кругу - это большая «лужа», образовавшаяся после дождя. В «луже» купаются «воробьи». Выбирают «ворону», которая располагается в стороне от круга. Играющие на обеих ногах выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него. По сигналу руководителя «Ворона!» «воробьи» спешат покинуть «лужу»; «ворона» «летит к луже» и салит «воробьев», не

успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выбывают из игры и отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока «ворона» не осалит определенное количество «воробьев» (согласно условию игры, установленному заранее). Те, кого «ворона» ни разу не осалила, считаются победителями.

36. «Переброска мячей»

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения - ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

37. «Не попадись на удочку»

Дети становятся по кругу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Руководитель игры становится в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен касаться ног). Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры и отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 2-3 ребенка.

38. «Автомобили»

Играющие располагаются на площадке (в зале) в произвольном порядке - это «автомобили». Каждый должен хорошо запомнить свое место - «гараж». По первому сигналу руководителя игры все «автомобили» «выезжают» из «гаражей» и двигаются в любом направлении, стараясь не сталкиваться. В середине площадки стоит «милиционер» из числа детей - с флажком в руках. По сигналу «милиционера», который поднимает флажок, все «автомобили» должны сразу же остановиться. Нельзя двигаться, пока «милиционер» не опустит флажок. По второму сигналу руководителя игры все «автомобили» спешат в свои «гаражи». После этого сигнала преподаватель хлопает в ладоши определенное количество раз (установленное заранее). Тот, кто не попадет за это время в свои «гаражи», или спутает «гараж», или не остановится по требованию «милиционера», один раз пропускает игру. Игра повторяется 3-4 раза.

39. «Салка с мячом»

Дети становятся по кругу. «Салка» - в центре круга; у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движения: подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу руководителя игры: «Раз, два, три - из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли, и бросает его в убегающих. После этого по сигналу руководителя: «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

40. «У медведя во бору»

Из числа детей выбирают «медведя», для которого отводится определенное место - «берлога». В двух шагах от берлоги чертится линия -это «опушка леса». Дети располагаются на противоположной от «берлоги» стороне площадки (зала). По сигналу руководителя игры они подбегают к «опушке» и делают движения, имитирующие сбор ягод и грибов, одновременно дружно приговаривая: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь сидит И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово - «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из «берлоги», кого-нибудь ловит и отводит к себе в «берлогу». Когда будут пойманы все дети, выбирают другого «медведя».

41. «Салки с перебежками»

На противоположных сторонах площадки (зала) чертят два «дома». Играющие располагаются в одном из «домов». В середине площадки между «домами» находится водящий. Играющие произносят хором: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас до гнать.

С последними словами все перебегают в другой «дом» - напротив. Водящий в это время салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выбывает из игры. Затем играющие перебегают из нового «дома» в прежний. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает (осалит) всех ребят. Тогда выбирают нового водящего, и игра возобновляется.

Правила игры:

1. Водящий имеет право ловить или салить только вне «дома».
2. Пойманные не должны вырываться из рук водящего.

42.«Кукушка»

Играющие изображают птиц; каждый располагается в очерченном кружке - «гнезде». «Кукушка» - без гнезда. По сигналу руководителя «Кыш, полетели!» - «птицы» покидают «гнезда» и «летают» (бегают), где им угодно; «кукушка» вместе с ними. По сигналу «Домой!» все (в том числе и «кукушка») бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» становится «кукушкой». Игра повторяется 5-6 раз.

43. «Зайцы в огороде»

На татами или площадке чертят большой круг, чтобы играющие могли свободно встать по кругу (примерно на расстоянии шага друг от друга). Один из играющих - «сторож огорода»; он стоит внутри круга, в маленьком кружке. Остальные дети - «зайцы» - размещаются за чертой и прыгают в «огород» (круг), чтобы «поесть капусты». «Сторож» старается осалить кого-нибудь из «зайцев», не успевших выпрыгнуть из «огорода». Осаленный идет в середину круга и становится в маленький кружок. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «зайцы».

Правила игры:

1. Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать надо заранее обусловленным способом — на обеих ногах или на одной.
2. Ребенок, неправильно выпрыгнувший или выпрыгнувший из круга, становится в маленький кружок.
3. «Сторож» может салить только находящихся в кругу «зайцев».
4. Когда пойманы 3-5 «зайцев», выбирают нового «сторожа» - но только из числа непойманных. С возобновлением игры стоящие в середине круга «зайцы» возвращаются в большой круг.

44.«Оттолкни мяч»

Играющие садятся по кругу, ноги скрестно (лицом к середине), и начинают перекачивать по земле (полу) друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой (или руками - согласно условию игры). Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга и выбывает из игры - до тех пор, пока мяч не коснется следующего ребенка. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушит правила.

Правила игры:

1. Мяч разрешается только катать по полу или земле. Нельзя отталкивать мяч ногами. Нарушивший одно из этих правил, выходит из игры.
2. Если мяч задел двух детей, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии отталкивать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии - отталкивать мяч левой рукой).

45.«Мяч по кругу»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине) на расстоянии 1-2 шагов друг от друга; каждый чертит вокруг себя маленький кружок. По счету «Раз, два, три!» дети начинают передавать или перебрасывать друг другу большой надувной мяч (диаметром 10-20 см). Уронивший мяч поворачивается спиной к середине круга и в дальнейшей игре не участвует - до тех пор, пока другой ребенок не уронит мяч. Игра продолжается, пока мяч не обойдет круг 1-2 раза. *Правила игры:*

1. Передавать или перебрасывать мяч можно только рядом стоящему, причем в определенную сторону (вправо или влево).
2. Ребенок, передавший мяч через одного, уронивший мяч или вышедший из своего кружка, временно выбывает из игры, пока другой играющий не нарушит одно из перечисленных правил.

46. «Не ошибись!»

Играющие становятся по кругу. Руководитель игры, стоя в круге - так, чтобы все его хорошо видели, - предлагает детям показывать руками только на то, что он назовет. Например, он говорит: «Покажите уши» - все показывают на уши, и взрослый проделывает то же самое. Когда дети увлекутся, преподаватель предлагает показать, например, ухо, а сам показывает рукой на подбородок. Те дети, кто ошибается и повторяет его движения, временно выбывают из игры. Победителями считаются те (тот), кто ни разу не ошибся. Игра повторяется 5-6 раз.

47. «По мостику»

Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см), на середину ставится кубик.

Предлагается пройти по мостику па носках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие. И пройти дальше.

48. «Выполни задание»

Играющие становятся в колонну по одному, затем идут между предметами, поставленными в один ряд на одной стороне площадки или зала; по другой стороне - бегут, перепрыгивая через кубики. Ходьба и бег чередуются. Основная задача - не задевать предметы.

49. «Холодно - горячо»

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» - ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» - обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

50. «Кто быстрее»

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу руководителя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м). Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу руководителя.

51. «Точно в круг»

Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей лежит обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.

52. «Быстро возьми»

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых на 2-3 предмета должно быть меньше количества участвующих детей. Если педагог подаст команду «Быстро возьми!», каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

53. «Найди свой цвет»

В разных сторонах площадки (зала) в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке враспынную. На второй сигнал «Найди свой цвет!» каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

54. «Точно в цель»

Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу преподавателя они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель - корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

55. «Ползи - толкай»

Дети ползают на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении, дистанция - 5 м. Упражнение проводится шеренгами.

56. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги, исходное положение - стойка ноги врозь (на ширине плеч). В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По сигналу педагога дети бросают друг другу мячи двумя руками из-за головы. Главное, не прижимать мяч к груди во время его ловли и следить за полетом мяча.

57. «Проползи - не задень»

4-5 набивных мячей кладут вдоль зала на расстоянии 1 м друг от друга в 3-4 ряда. Дети становятся в колонны (по количеству рядов из мячей) и ползают между мячами на ладонях и коленях, стараясь не задевать их. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

58. «Быстро из круга»

Дети образуют круг. В середине круга одна треть играющих. Стоящие по кругу поворачиваются в правую сторону и держась за руки, бегут (или идут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт бега (или ходьбы). По сигналу преподавателя «Стой!» идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Преподаватель считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Неудавшиеся выбежать считаются проигравшими. При повторении игры в центр круга становятся другие дети. Игра повторяется с таким расчетом, чтобы все дети поочередно побывали в центре.

59. «Ловкие зайчата»

Продвигаясь вперед, прыгать на двух ногах справа и слева через шнур, повернувшись к нему

боком. Дистанция 5 м. Повторить 2-3 раза. Задание выполняется двумя колоннами.

60. «Река и ров»

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал преподавателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

61. «Новые пятнашки»

Детям раздается одинаковое количество бельевых прищепок, которые они цепляют себе на одежду. Когда ребенок поймает кого-то из играющих, он цепляет ему свою прищепку. Выигрывает тот, кто первым освобождается от прищепок.

62. «Съедобное - несъедобное»

Водящий держит в руках мяч, он бросает его играющим, выкрикивая при этом слова в произвольном порядке. Если слово «съедобное», мяч надо поймать, если нет - оттолкнуть или просто не ловить.

Вариант. «Бывает - не бывает». Водящий бросает мяч играющим, выкрикивая действия каких-либо предметов. Скажем, «поезд едет, яблоко висит, стол летает...». Если такое бывает — игрок ловит мяч, если нет - отталкивает.

63. «Совушка»

На площадке обозначается гнездо совы (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки — располагаются по всему залу (площадке). По сигналу преподавателя «День!» все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать друг друга. Через некоторое время преподаватель произносит: «Ночь!», и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу «День!» совушка улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

64. «Самолеты»

Дети распределяются на три команды и размещаются в разных сторонах зала (площадки), перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля). Играющие изображают летчиков. По команде преподавателя «К полету приготовиться!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят моторы. На сигнал «Летите!» дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде «На посадку!» самолеты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

65. «У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

66. «Передал - садись»

Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 детей. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом большого диаметра на расстоянии 1,5-2 м. По команде преподавателя водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот так же посылает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно). Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним, он поднимает мяч над головой и в этот момент все играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. При повторении упражнения выбирают другого водящего.

67. «Проползи - не урони»

Ползание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Дети становятся в шеренгу перед скамейкой. Ребенок, стоящий первым, подходит к скамейке, занимает исходное положение - становится на четвереньки, второй, стоящий за ним в

шеренге, кладет ему на спину мешочек с песком. Надо проползти до конца скамейки таким образом, чтобы мешочек не упал и так один за другим дети выполняют задание.

68. «Догони свою пару»

Играющие становятся на одной стороне площадки в две шеренги: одна впереди, другая сзади (отступив на 2-3 шага). По команде педагога дети первой шеренги быстро перебегают на другую сторону площадки (за условную линию), а дети второй стараются их осалить, каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

69. «Ловкие и быстрые»

В две линии ставятся кегли (дистанция 5 м) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две колонны и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями. Затем шагом возвращаются в свою колонну с внешней ее стороны. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и без потерь (не задевая кегли).

70. «Канатоходцы»

Дети становятся в две колонны, затем идут по гимнастической скамейке парами, держась за руки. В конце скамейки надо разъединить руки и спокойно сойти с нее, не спрыгивая.

71. «Успей выбежать»

Играющие образуют круг. В центре круга находится примерно одна треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Преподаватель считает до трех. За это время ребята, стоящие в центре, должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

72. «Кто быстрее до кегли»

Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу преподавателя прыгают на правой (или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м). Возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнение в колоннах.

73. «Ловкие и сильные»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками хватом рук с боков скамейки.

74. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится коридор шириной 0,5 м (вдоль шеренги). По сигналу преподавателя игроки первой команды, имеющие мячи малого диаметра, бросают их правой рукой в коридор, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. Игровое упражнение с мячом развивает координацию движений, ловкость и глазомер.

75. «Перепрыгни - па задень»

Дети становятся в две колонны. По обеим сторонам зала выкладываются шнуры. Дети прыжками на двух ногах через шнур, стоя к нему боком, продвигаются вперед (без пауз), перепрыгивая шнур справа и слева. Затем шагом возвращаются в свою колонну. Длина шнура 4-5 м.

76. «Переноска мячей»

Игроки становятся в 3-4 колонны по углам площадки. В центре площадки обруч большого диаметра (или корзина), где находятся малые мячи (или мешочки) по количеству играющих. По команде педагога стоящие первыми в колоннах бегут к обручу, берут по одному мячу, возвращаются в свою колонну и становятся в ее конец. Второй игрок начинает бег после того, как первый пересечет обозначенную линию, и так действуют все играющие. Побеждает команда, быстро и без потерь (не уронив мяча) выполнившая задание.

77. «Мяч над головой»

Играющие распределяются на тройки. Двое играющих перебрасывают мяч друг другу, а третий находится между ними и старается коснуться мяча, и если ему удастся, то он меняется с тем игроком, от кого направлялся мяч.

78. «Мяч в воздухе»

Играющие становятся в круг, в центре водящий с мячом большого диаметра. Он высоко подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из детей, тот, в свою очередь, должен подбежать и поймать мяч, а водящий бежит на его место. Если же тот, кого назвали, не успевает поймать мяч,

дети быстро разбегаются, а ребенок, подняв мяч с земли, говорит: «Стой!» - и бросает мяч в ноги одному из играющих. Тот, в кого попали мячом, становится водящим, игра продолжается.

79. «Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу преподавателя (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

80. «Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу преподавателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрой лисой». Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке (залу), а «лиса» их ловит (пятнает) и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных «лисой». Игра повторяется с другим водящим.

81. «Парашютисты»

Играющие распределяются на две-три команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - это «самолеты». В конце каждой скамейки обозначается круг диаметром 50 см - это место приземления. По первому сигналу педагога команды (колонны) по одному входят на гимнастическую скамейку - «салятся в самолеты». По второму сигналу «парашютисты» по одному прыгают с «самолета», стараясь точно приземлиться в указанное место (кружок).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО

1. «Татами»

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила:

1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.
2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.
3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему»

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.
2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру.
3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

3. «Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии

2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.
2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.
3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает

команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7.«Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой -из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывая мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.
2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.
3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.
5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.
6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

8.«Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

9. «Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

10. «Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу

игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.
3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

11. «Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между нами находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются вытолкнуть выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.
2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

12. «Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

13. «Салки на татами»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

Учебно-методическое обеспечение

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1974. - С. 13-16.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. — М.: Просвещение, 1993.-128 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002. - С. 140-142.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-304 с.
6. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей до школьного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений / Л. Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 175 с.
7. Дубровицкая Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: ВЛАДОС, 2000.- 144с.
8. Добровольский В.А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. — М.: Физкультура и спорт, 1987.-206с.
9. Европейская спортивная политика. Документы/Под ред. В.Б. Шес-такова, Р.Р. Вайнгертнера. - М., 2005. - С. 13-20.
10. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
11. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. — М.: СпортУниверГрупп, 2005. — 95 с.
12. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990. - 440 с.
13. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1 - 304 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
15. Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1973. - С. 29-32.
16. Меньшиков В. В., Волков Н.И. Биохимия: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 384 с.
17. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
18. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
19. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители В.Г.Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М., 1995.-31с.
20. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) /Авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моче-нов. — М.: Советский спорт, 2004. — С. 574—591.
21. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И.Амарян, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с.
22. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. — М.: Советский спорт, 2003. - 32 с.
23. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. - 328 с.
24. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - С. 271-287.
25. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
26. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). -

- М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
27. *Погадаев Г.И.* Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.
 28. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушко-ва Э.А., Ерёгина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003. - 110 с.
 29. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003. - 19 с.
 30. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
 31. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36-37.
 32. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. — 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 162-171.
 33. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
 34. *Степана Икова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001. - 368 с.
 35. *Цымбалова Л.Н.* Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.
 36. *Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А.* Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
 37. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. — М.: Физкультура и спорт, 1979.- 128с.
 38. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет**
 39. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
 40. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство;
 41. <http://www.goc.ru> - Олимпийский комитет России;
 42. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
 43. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
 44. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо.
 45. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим
 46. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 .

АННОТАЦИЯ

Педагогическая ценность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства: информация об уровне развития двигательных физических качеств; контроль спортивной тренировки и информация о его качестве прогнозирование спортивных достижений в будущем; создание "модели" спортсмена по дзюдо на различных этапах многолетней подготовки; установление эффективных спортивно-тренировочных методик подготовки.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». Содержание учебного материала также планировалось в зависимости от дополнений к судейским правилам Международной Федерации дзюдо (для соревнований юношей и девушек до 14 лет). При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В материалы программы впервые вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоисток.

В программе предложена модернизированная методика регулирования массы тела дзюдоистов, а также рекомендации по организации питания для дзюдоистов различного возраста.

В помощь тренеру приводится форма акта готовности спортивного сооружения к проведению учебно-тренировочных сборов и соревнований. Конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую профессию, в программе изложены профориентационные средства и методы. Расширен раздел инструкторской и судейской практики с учетом порядка и условий присвоения судейской категорий «Юный судья» (п.6 Положения о коллегии судей Федерации дзюдо России от 27.12.2004 года).

В настоящую программу внесены дополнения и изменения согласно Приказа Минспорта

России от 24 ноября 2022 г. N 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Календарно – тематическое планирование спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 4 часа в неделю

№	Содержание занятий	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	За год
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			6
2.	Общая физическая подготовка	17	17	16	16	16	17	17	16	17	17		8	174
3.	Контрольные нормативы	2							2					4
	ВСЕГО:	20	18	16,5	16,5	16,5	17,5	17,5	18,5	17,5	17,5		8	184

Календарно – тематическое планирование спортивно-оздоровительной группы с нагрузкой 6 часов в неделю

№	Содержание занятий	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	За год
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2.	Общая физическая подготовка	28	24	22	22	22	24	26	20	30	30		14	262
3.	Контрольные нормативы	2							2					4
ВСЕГО:		31	25	23	23	23	25	27	23	31	31		14	<u>276</u>

**Календарно – тематическое планирование
группы начальной подготовки 2-го года обучения
с нагрузкой 8 часов в неделю**

№	Содержание занятий	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	За год
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
2.	Общая физическая и специальная подготовка	32	32	32	28	26	32	32	20	32	32	12	22	332
3.	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	2	63
4.	Контрольные нормативы	2							2					4
5.	Восстановительные мероприятия								4					4
ВСЕГО:		42	39	39	35	33	39	39	33	39	39	14	25	<u>416</u>

**Календарно – тематическое планирование
учебно-тренировочной группы 4-го года обучения
с нагрузкой 18 часов в неделю**

№	Содержание занятий	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	За год
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
2.	Общая физическая подготовка	16	16	16	12	12	14	14	12	14	14	5	14	159

3.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	16	16	18	18	16	18	18	4	18	196
4.	Технико-тактическая подготовка	42	42	42	34	34	34	42	34	38	38	13	38	431
5.	Соревнования	8	8	8	8	8	8	8	8				2	66
6.	Восстановительные мероприятия								9					9
	ВСЕГО:	88	88	88	74	74	76	86	83	74	74	25	76	<u>936</u>