

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом

Номер протокола №5  
21.12.2015г.  
(дата рассмотрения)



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта дзюдо  
(зарегистрировано в Минюсте  
РФ 19.09.2012 г., рег.№231)

Разработчики:

Старший тренер-преподаватель – Горин В.Г.  
Тренер-преподаватель – Ткачёв Д.Г.  
Инструктор-методист – Цхай О.В.

город Сургут, 2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее - ФССП) разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. 2), ст. 3616, N 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417; N 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. 1), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. 5), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355, 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. 5), ст. 6960, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии Федеральным законом.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на этапе начальной подготовки ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки основными задачами являются: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по дзюдо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставятся задачи: привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с дзюдоистами в ДЮСШ и СДЮСШОР. Однако, методическая часть программы не должна рассматриваться специалистами как единственный возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные условия, оснащенность материальной базы могут служить основанием для коррекции предлагаемых методических рекомендаций.

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

Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую работу, в программе изложены профориентационные средства и методы.

В настоящую программу внесены дополнения в разделы: учебный план, контрольно-переводные требования к физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, представлена индивидуальная карта юного спортсмена.

## Нормативная часть

На различных этапах спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту, определен минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп и длительность этапа. В таблице 1 приведены длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки	2	10	14-20	выполнение нормативов по ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12	выполнение нормативов по ОФП и СФП
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	-	3-4	выполнение нормативов по ОФП и СФП  КМС
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	-	2	выполнение нормативов по ОФП и СФП  МС

При планировании многолетней подготовки, необходимо учитывать следующее: строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов; неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки; непрерывное совершенствование спортивной техники; планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом биологического возраста занимающихся; одновременное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

В таблице 2 приведены данные по соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по дзюдо.

Таблица 2

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

Разделы подготовки	Этапы			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая		18/17	15/16	15/16

подготовка (%)	82/80			
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20	23/24
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47	50/48
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4	0,5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5	10/10
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5	-/-
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1	1,5

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на тренировочные соревнования, контрольные соревнования и основные соревнования и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки по дзюдо к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Разделы подготовки	Этапы				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				Женщины	Мужчины
Тренировочные	-	85	100	180	220
Контрольные	8-12	40	40	40	45
Основные	-	40	40	40	45
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180	260	310

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо составлена классификация весовых категорий (таблица 4).

Таблица 4

Весовые категории в дзюдо (в кг)

Возрастные категории спортсменов											
до 12 лет		до 14 лет		до 17 лет		до 20 лет		до 23 лет		23 года и старше	
мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	мужчины	женщины
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48

30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78
55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Абсолютный вес	Абсолютный вес	Абсолютный вес	Абсолютный вес
+55	+52	+73	+63	+90		Абсолютный вес	Абсолютный вес				

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (таблица 5).

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по дзюдо

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного

	обследования				медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

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

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Таблице 7);

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер Татами	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	2
3.	Зеркало 2х3м	штук	2
4.	Канат для перетягивания	штук	1
5.	Канат для лазанья	штук	3
6.	Кушетка массажная	пара	2
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8.	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10.	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	2
11.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1

13.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8х2,8м)	штук	1
14.	Пояс ручной для страховки	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Скамейка гимнастическая	штук	3
17.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационный средства			
1.	Весы до 150 кг	штук	2
2.	Видеокамера	штук	2
3.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	2
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9.	Радиотелефон	комплект	1
10.	Стол+стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1.	Пылесос бытовой	штук	2
2.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Таблице 8);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 8

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1.	сандали	пар	На	-	-	-	-	1	1	1	1



	пляжные (шлепанцы)		занима ющего ся								
Одежда											
1.	дзюдога белая (куртка и брюки)	компле кт	На занима ющего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
2.	дзюдога синяя (куртка и брюки)	компле кт	На занима ющего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	пояс	штук	На занима ющего ся	1	2	1	2	4	1	4	1
4.	трико (трусы) белого цвета	штук	На занима ющего ся	2	1	2	1	3	1	3	1
5.	футболка (белого цвета, для женщин)	штук	На занима ющего ся	2	1	2	1	3	1	3	1
6.	налокотники (фиксаторы коленных суставов)	компле кт	На занима ющего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	компле кт	На занима ющего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	наколенники (фиксаторы для голеностопа)	компле кт	На занима ющего ся	1	1	2	1	2	1	2	1

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 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Программа спортивной подготовки по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: этапе начальной подготовки (НП) - 2 года, учебно-тренировочном этапе (УТ) - 4 года, этапе спортивного совершенствования (СС) - 3 года.

**Этап начальной подготовки (НП).** В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На начальной подготовке приоритетными являются воспитательная и культурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики я ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей 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 подготовки 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 и 4-й годы обучения). Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно водных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение 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 спортивного совершенствования (СС)** предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

*Задачи и преимущественная направленность подготовки:*

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **Основные этапы начальной подготовки**

#### **Основные методы 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, расчленено-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.

Особенность обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключается 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 (1-2й год) и этапа углубленной тренировки (3-4й 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.

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.

### Этап спортивного совершенствования

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. 9). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками

Таблица 9

#### Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Ситнику)

№ п/п	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			за 10 с	уд./мин
1.	Максимальная	8	32-33	192-198
		7	30-31	180-186
2.	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3.	Средняя	4	24-25	144-150
		3	22-23	132-138
4.	Малая	2	20-21	120-126
		1	18-19	108-114

#### радикация тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям (по А.А.Шепилову, В.П. Климину)

№ п/п	Показатели направленности нагрузки	Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Потребление кислорода (л/мин)
1.	Аэробная	до 150-165	2-3
2.	Смешанная	от 150 до max	от 2 до max
3.	Гликолитическая	max	близко к max
4.	Алактатная	от 150 до 190	От 2 до 4

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 кроссовый 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. 3). 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 подхватом 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 минут

Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнений 4-6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. 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.

### **Методическая часть**

Результатом реализации программы спортивной подготовки по дзюдо является:

#### **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**

- 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.

#### **Этап спортивного совершенствования**

- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- Проявление волевых и нравственных качеств в процессе многолетней подготовки.
- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- Динамика результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Тесты для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения представлены в таблице 10

Таблица 10

Тесты для зачисления на 1 этап спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Физическое качество
1	Отжимание	За 20 сек не менее 10 раз	Сила
2	Толкание набивного мяча (1,5 кг) от груди	Не менее 3 метров	
3	Прыжок в длину с места	Не менее 140см	
4	Бег 20 м с высокого старта	Не более 5 сек	Скорость
5	Кувырок вперед, ласточка	Не более 3 ошибок	Координация
6	Челночный бег 3x10 метров	Не более 9 сек	
7	Наклон вперед из положения «сидя»  На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.	Не менее 10 см	Гибкость

По результатам тестирования приёмная комиссия принимает решение о зачислении поступающих лиц для освоения программы спортивной подготовки.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Утверждение состава ГССМ происходит посредством рассмотрения кандидатур на Комиссии при Комитете физической культуры и спорта города.

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

Предъявляются определенные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Технико-тактическая подготовка**

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

#### **6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

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

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

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

#### **КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

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

#### **УКЭМИ - ПАДЕНИЯ**

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

***Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП 2).***

#### **5 КЮ. Жёлтый пояс.**

#### **НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу

Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (УТГ-1).*

*4 КЮ. Оранжевый пояс.*

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием



## КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

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

### **3 КЮ. Зелёный пояс.**

## НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

## КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).*

### **2 КЮ. Синий пояс.**

## НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4-5 года обучения (УТГ-4,5).*

#### **1 КЮ. Коричневый пояс.**

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением

## КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ГСС-1).*

### **1 ДАН. Черный пояс.**

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

НАГЭ-НО-КАТА.

Разделы: ТЭ-ВАДЗА

КОШИ-ВАДЗА

АШИ-ВАДЗА

## РЭНСОКУ-ВАДЗА – ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ

Харай-гоши - Тай-отоши	Подхват - Передняя подножка
О-учи-гари – Ко-учи-гакэ	Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью
О-учи-гари - Тай-отоши	Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
О-учи-гари - Сеои-наге	Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
Тай-отоши - О-учи-гари	Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
Сеои-наге - О-учи-гари	Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
Ко-учи-гари – О-учи-гари	Подсечка изнутри – Зацеп изнутри
Учи-мата – Осото-гари	Подхват изнутри – отхват
Учи-мата – Суми-гаэши	Подхват изнутри – подсад голенью с захватом туловища

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства 2, 3 года обучения (ГСС-2, 3).*

### **2 ДАН. Черный пояс.**

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

НАГЭ-НО-КАТА

### **План годовых циклов подготовки**

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План представляет собой конкретно выраженную и четко

просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

#### *Этап начальной подготовки*

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

#### *Учебно-тренировочный этап*

Во время 1-го и 2-го года обучения учебно-тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в следующие два года учебно-тренировочного этапа решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

На 3-м и 4-м году обучения дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: общеподготовительный; специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный, второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

#### *Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста.

Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный период.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- 1) общий (базовый);
- 2) общий (развивающий);
- 3) специальный.

Во втором подготовительном:

- 1) общий (развивающий);
- 2) специальный.

Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы:

- 1) этап развития спортивной формы;
- 2) этап высшей соревновательной готовности.

В переходном этапе выделены следующие этапы:

- 1) восстановительный;
- 2) переходно-подготовительный.

### **Обеспечение безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

#### *Правила проведения и требования безопасности при занятиях дзюдо*

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводят к травмам. Необходимо соблюдать следующие требования:

- заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- при выполнении боевых приемов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- при выполнении удушающих приемов вести контроль за соперником, что бы избежать удушения;
- занимаются на тренажерах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

#### **Запрещается:**

Без разрешения тренера-преподавателя: входить в зал, вести борьбу в стойке и партере, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль над массой тела занимающихся 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;
- 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, длин; 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 30м. 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 0,1с.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание считается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, и 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 и 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 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 показателей тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон

### **Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями**

*Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями имеет два направления:*

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще 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 ;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<sub>170</sub>.

Текущий контроль проводится: 1) либо по заранее намеченному плану; 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после внесенного заболевания; 3) либо по заявке тренера. Его цель- выявить, переносит ли спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (од-1 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 охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним

видом учащих, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя этим легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК). Стояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:  $KЭК = (АДс-АДд) \times УСС$  в мин;

КЭК – коэффициент экономичности кровообращения;

АДс-показатель артериального давления систолического;

АДд-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.11) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 11

### Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
<b>Дыхание</b>	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
<b>Движение</b>	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
<b>Внимание</b>	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
<b>Самочувствие</b>	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышка, 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 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 прочих равных 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 100г. 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 1-1,5кг) 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 регулировать состояние веса и текущего состояния организма (физического и психического).

Вырабатывая установку на достижение запланированного веса, спортсмен должен убедить себя, что сгонка веса — совершенно необходимая для 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
- 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 сходимости — с парной баней.

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

Возможно графическое изображение процесса сгонки вес тела, что дает предпосылки для лучшего восприятия данной процедуры, реакций 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 тов.

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 потребляемой жидкости и соли. Накануне соревнований можно 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 лишнего 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.

### **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 D 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. ко вторым- обтирание, обливание, душ. купание, игры на 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.

При первых посещениях в парной температура не должна превышать 60 С, а время пребывания в ней на нижней полке –не более 4-5 мин при чередовании с приемами прохладного душа в течении 30-40с.

### **Антидопинговые мероприятия**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, моральному ущербу обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 203г. на конференции в г.Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный период, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

*Первое нарушение:* - минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации.

*Второе нарушение:* 2 года дисквалификации.

*Третье нарушение:* пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое фармакологических средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести

дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и города. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

### Система контроля и зачетные требования

Приемные и контрольно-переводные нормативы отражают уровень спортивной подготовки и принимаются два раза в год. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта дзюдо, включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Таблица 12)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Таблица 13).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица 14).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Таблица 15).

Таблица 12

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9с)
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>	Бег 800м (не более 4мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

Таблица 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 4,8с)
	Бег на 60м (не более 9с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)

	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 14

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60м (не более 8,5с)
	Бег на 100м (не более 14с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 15

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60м (не более 8,5с)
	Бег на 100м (не более 14с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России
-------------------	--

### **Информационное обеспечение**

Министерство спорта Российской Федерации – [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

Комитет по физической культуре и спорту города Сургута – [sportsurgut.ru](http://sportsurgut.ru)

Федерация дзюдо России – [judo.ru](http://judo.ru)

МАОУДОД СДЮСШОР «Олимп» – [olimp86.ru](http://olimp86.ru)

### **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

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

## Перечень используемой литературы.

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Егаиов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. П.Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытпик В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. И.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тшценков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.- 168 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.