

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»



Утверждаю
Директор ГБПОУ "КОРПК"

Гончарова С.Ю.

« 28 » сентября 2019 г.

ДЗЮДО

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673

Реализация Программы намечена на период с 2019 года по 2023 год

Исполнитель: Мингалиев И.И.

Пермь, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по дзюдо составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 года № 767; приказом Министерства спорта РФ («Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125; в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645; приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Характеристика вида спорта баскетбол

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

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

Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка в ГБПОУ «КОРПК» по виду спорта «Дзюдо» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 3) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;

- формирование спортивной мотивации «дзюдо»;
- укрепление здоровья спортсменов;

- 2) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

- 3) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
тренировочный (спортивной специализации)	5	11	6
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Виды Спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	20-22	20-25
Технико-тактическая подготовка. (%)	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка. (%)	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8-9	8-10	8-10

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Дзюдо»

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

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

- Тренировочные - применяются во время проведения практических занятий и сборов.

- Контрольные - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

- . **Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Виды Соревнований (схватки)	Этапы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Свыше двух лет			
Отборочные соревнования	3	3	3
Основные соревнования	1	2	2
Соревновательные поединки	15	20	25

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в ГБПОУ «КОРПК» осуществляется в течение всего календарного года.

Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса 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.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	21
этап высшего спортивного мастерства	весь период	24

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

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

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

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

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	18	21	24
Количество тренировок в	6	11	11

неделю			
Общее количество часов в неделю	936	1092	1248
Общее количество тренировок в неделю	312	572	572

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований и поединков		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	мин.	3	3	3
	макс.			
Основные соревнования	мин.	1	2	2
	макс.			
Соревновательные схватки	мин.	15	20	25
	макс.			

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки				
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	1
2	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	1
3	Пояс «дзюдо»	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1

5	Футболка белого цвета, (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	3	1	3	1
---	-------------------------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорту мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
			минимум	минимум

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 г.	II юн. спортивны й разряд	11 лет	6 чел.
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	KMC	14 лет	1 чел.
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	MC	16 лет	1 чел.

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

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

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

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

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Спортсменам в группах ТЭ, СС и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

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

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность

нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

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

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

При этом обязательно учитываются:

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

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

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

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Цикл включает в себя два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный.

Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный.

Во втором соревновательном выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе фиксируется в рабочей документации тренера.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Дзюдо» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от

специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаждается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

Виды Спортивной подготовки	Этапы подготовки		
	Тренировочный этап (свыше двух лет)	Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	20-22	20-25
Техническая, тактическая подготовка (%)	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка.	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8-9	8-10	8-10

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная

классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта;

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач,

определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- развитие волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что

и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая,

	психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.
--	--

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

Допинг в спорте – это запрещенные к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений.

Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- 2) наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма спортсмена;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательного периода, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;
- 6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;
- 7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- 8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Комплекс антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах		Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы ГБПОУ «КОРПК»
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
5.	Прохождение курса «Антидопинг для		Ежегодно, январь

	спортсменов и персонала»		
6.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)		23	23
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	22	22
этап высшего спортивного мастерства	весь период	34	34

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Дзюдо»

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки дзюдоистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки дзюдоистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо видно из таблицы

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

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

3) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится два раза в год: с 20 по 28 декабря и с 20 по 28 мая.

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты)
Юноши		Девушки
Для спортивных дисциплин		
	Весовые категории: 50 кг.	Весовые категории: 40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

	раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 55, + 55,60,66,73 кг.	Весовые категории: 44,48,52, + 52,57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: +73,81,90, + 90,100, + 100 кг.	Весовые категории: 63, + 63,70, + 70,78,+78 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 46,50,55,60 кг.	Весовые категории: 40,44,48 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 66,73,81 кг.	Весовые категории: 52,57,63 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 90,100, +100 кг.	Весовые категории: 70,78, +78 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

	полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.)
	Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

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

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

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 90, 100, +100 кг.	Весовые категории: 70, 78, +78 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.)

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

1 КЮ. Коричневый пояс. (3,14,15 лет; 6 ученическая ступень; цвет пояса-коричневый; разряд-3/2/1)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕНИКА БРОСКОВ

Хараи макикоми	Harai makikomi	Подхват под две ноги с захватом руки под плечо
Учи мата макикоми	Uchi mata makikomi	Подхват изнутри с захватом руки под плечо
О сото макикоми	O soto makikomi	Отхват с захватом руки под плечо
Аши гурума	Ashi guruma	Бросок через ногу скручиванием
Уки ваза	Uki waza	Передняя подножка на пятке седом
Хикоми гэши	Hikkomi gaeshi	Бросок через голову с

		подсадом голенюю с захватом пояса сверху
Ёко гурума	Yoko guruma	Бросок через грудь седом
Уширо гоши	Ushiro goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура нагэ	Ura nage	Бросок через грудь прогибом
Ката гурума	Kata guruma	Бросок через плечи («мельница»)
Тэ гурума	Te guruma	Боковой переворот
Моротэ гари	Moroto gari	Бросок захватом двух ног
Кучики даоси	Kuchiki daoshi	Бросок с захватом ноги за подколенный сгиб

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

KANSETZU WAZA

Удэ хишиги тэ гатамэ	Ude hishigi te gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ хишиги аши гатамэ	Ude hishigi ashi gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Удэ хишиги санкаку гатамэ	Ude hishigi sankaku gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами

SHIME WAZA

Хадака джимэ	Hadaka jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Кататэ джимэ	Kataete jime	Удушение спереди предплечьем
Рётэ джимэ	Ryote jime	Удушение спереди кистями
Тсуккоми джимэ	Tsukkomi jime	

СФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:

Для развития специальных физических качеств	Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учи-коми при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от татами).
Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).	в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с

	односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с – выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Работа субмаксимальной мощности.	<p>Круговая тренировка: 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с , отдых между станциями 30 с, между кругами 4-6 минут.</p> <p>1-2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция – имитация броска через грудь.</p> <p>32</p> <p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе; 2 станция – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе; 3 станция – 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном; 5 станция – броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.</p>
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности.)	<p>Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.</p> <p>1 станция – борьба за захват – минута; 2 станция – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне); 3 станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуту; 4 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5 станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6 станция – борьба лежа – 1 минута; 7 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8 станция – борьба лежа – 1 минута; 9 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11 станция – борьба в стойке – 2 минуты.</p>
ОФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:	
Быстрота	для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с

	помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.
Силовая выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
Выносливость	Для развития выносливости бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	Для развития ловкости -салтъо вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
Гибкости	Для развития гибкости- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Силы	Для развития силы- приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд, 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках), 2 станция – бег по татами 100м, 3 станция – броски партнера через спину 10 раз, 4 станция – забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров, 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах 10 раз, 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз, 8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз; 9 станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя

	2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 метров.
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.
Выносливость (работка большой мощности)	Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работы партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные правовые документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (ред. 27.12.2018)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Министром спорта РФ 12.05.2014 г.).

Список источников

1. Багадирова С.К. Спортивная психология. Учебное пособие, 2014.
2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкун В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М.: Советский спорт, 2015.
3. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. М.: Советский спорт, 2013.
4. Шулик Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо для начинающих учебное пособие, 2016.
5. Элипханов С.Б. Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо. Учебное пособие для тренеров спортивных школ, 2013.
6. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс] <http://rusada.ru/documents/the-wada-code/>

Приложение №1
к программе спортивной
подготовки

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ДЗЮДО			
1	2	3	4
1	Первенство Пермского края, до 23 лет	январь	по назначению
2	Всероссийские соревнования (до 23 лет)	февраль	по назначению
3	Первенство Приволжского федерального округа (до 23 лет)	февраль-март	по назначению
4	Всероссийские соревнования	март	по назначению
5	Всероссийские соревнования (до 23 лет)	март	по назначению
6	Первенство России (до 23 лет)	апрель	по назначению
7	Всероссийские соревнования памяти М.Ш. Бибарцева среди мужчин и женщин	апрель	по назначению
8	Всероссийские соревнования	апрель	по назначению
9	Всероссийские соревнования	апрель	по назначению
10	Краевой турнир на призы компании «Изуран», ката-группа	апрель	по назначению
11	Чемпионат Приволжского федерального округа	май-июнь	по назначению
12	Всероссийские соревнования	май	по назначению
13	Всероссийские соревнования	июнь	по назначению
14	Первенство Пермского края до 21 года, ката-	август	по назначению
15	группа	август	по назначению
17	Кубок Пермского края	август	по назначению

18	Всероссийские соревнования	август	по назначению
19	Первенство Пермского края до 18 лет, ката-группа		по назначению
20	Первенство Приволжского федерального округа, до 18 лет	сентябрь	по назначению
21	Первенство Приволжского федерального округа, до 21 года	октябрь	по назначению
22	Краевой турнир «Всемирный день Дзюдо»	октябрь	по назначению
23	Всероссийские соревнования	октябрь-ноябрь	по назначению
24	Всероссийские соревнования	ноябрь	по назначению
25	Всероссийские соревнования	декабрь	по назначению
26	Всероссийские соревнования	декабрь	по назначению
27	ТМ по ОФП и СФП	июль	по назначению
28	Участие в ТМ в составе сборной команды Пермского края	в течение года	по назначению
29	Участие в ТМ в составе сборной команды Российской Федерации	в течение года	по назначению