Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»
г. Миасс, Челябинская обл. ул. Ак. Павлова, 32

«СОГЛАСОВАНО»
Ректор
ФГБОУ ВО
«УралГУФК»
_____ С. Г. Сериков
«___» _____ 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Министр
физической культуры
и спорта
Челябинской области
_____ Л.Я. Одер
«___» _____ 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «СШОР №2»
_____ И. А. Иваньков
«___» _____ 2019

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
ОКУ « Центр спортивной подготовки
по боксу Челябинской области»
_____ Д.А. Дягилев.
«___» _____ 2019г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта БОКС (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018г. № 348);

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки-3 года
Тренировочный этап спортивной специализации-3 года
Этапы: ССМ, ВСМ – без ограничений

Составитель:
Заместитель директора
по спортивно-методической работе
Кудашкина С.Н.

Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Управления физической культуры»:
Редреев В.А.

г. Миасс
2019г.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной подготовки по виду спорта
«Бокс»
Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва №2»
г. Миасс

Программа определяет основные направления спортивной подготовки по виду спорту «Бокс» в МБУ «СШОР №2»
г. Миасс. Она написана и составлена в соответствии с нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс». При разработке учтены современные тенденции развития бокса положение классических научно-методических и учебных заведений, использованы современные теоретические основы спортивной тренировки.

Программа чётко структурирована, содержит все необходимые разделы и оформлена согласно общепринятым требованиям. Информационная карта программы позволяет идентифицировать её тип, вид, уровень освоения, срок реализации и возраст спортсменов.

В нормативной части отражены требования к спортивной подготовке, возрасту, количественному составу групп подготовки, режимов тренировочной нагрузки.

В методической части подробно изложены рекомендации по проведению тренировочных занятий, приведено примерное процентное соотношение различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

В программе также отражены техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в виде спорта, перечень необходимого инвентаря и оборудования, представлены нормативы предъявляемые на различных этапах спортивной подготовки к спортсменам. Так же представлены восстановительные мероприятия, требования

антидопинговых правил, медицинского сопровождения.

В конце приведён список используемой литературы.

Рецензируемая программа спортивной подготовки имеет практическую значимость составлена полно, соответствует стандартам, рекомендована к использованию.

Рецензент -

заведующий кафедрой управления физической культуры
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
к.п.н, доцент В.А. Редреев

Содержание.

1. Пояснительная записка..... 4

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности..... 5

1.2. Специфика организации тренировочного процесса..... 7

2. Нормативная часть программы..... 9

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы.....9-13

2.1.1. Годовой план график для групп начальной подготовки..... 13-15

2.1.2. Годовой план-график для групп спортивной специализации.....16-19

2.1.3. Годовой план-график для групп совершенствования спортивного мастерства 20

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности..... 21

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 22

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе..... 23

2.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе совершенствования спортивного мастерства..... 24

2.6. Структура годичного цикла.....25

2.7. Навыки, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе..... 32

3. Методическая часть программы..... 38

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... 38

3.2 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок..... 43

3.3.Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля..... 45

3.4.Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства с разбивкой на периоды подготовки..... 46

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки..... 48

3.6. Планы применения восстановительных средств..... 58
3.7. Планы антидопинговых мероприятий..... 59
3.8. Планы инструкторской и судейской практики..... 61
4. Система контроля и зачётные требования..... 63
4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс..... 63
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, метода и организации медико-биологического обследования..... 63
5. Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.....69
6. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки 70
7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бокс..... 71
8. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям..... 72
8.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку..... 72
8.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям..... 73
9. Перечень информационного обеспечения..... 76
9.1. Перечень интернет – ресурсов..... 77

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по боксу (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта (утверждёнными приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730),Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утверждённым приказом Минспорта России от 16.04.2018 года № 348) и с учётом приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по боксу в период спортивной подготовки и прохождения подготовки на этапах начальной подготовки, на тренировочных этапах (в период начальной специализации и период углублённой специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства, в соответствии с Федеральными государственными требованиями к спортивным программам по виду спорта бокс.

В данной программе представлены планы построения системы многолетней спортивной подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, ставится задача привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки спортсменов – воспитание боксёров высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Подготовка спортивного резерва по виду спорта бокс, строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства спортсменов. Её использование даёт возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально-волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно влияет на выступления спортсменов на соревнованиях.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации

и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки боксёров.

Структура программы предусматривает цели, задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по этапам спортивной подготовки, средства и формы подготовки.

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

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» (далее МБУ «СШОР №2» по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов. Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объёма тренировочных часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки и годов спортивной подготовки, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные, промежуточные и переводные нормативы по этапам спортивной подготовки и годам спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Бокс – (английский термин «boxing» - «боксирование»), это спортивное единоборство. Его суть заключается в том, что двое спортсменов наносят друг другу удары кулаками, на которые надеты специальные мягкие перчатки.

Местом для поединков боксёров служит ринг - квадратная площадка, ограждённая канатами (сторона квадрата от 16 до 25 футов, т.е. 4,88-7,62 м.)

Поединок происходит по определённым правилам, под контролем арбитра на ринге (рефери) и нескольких боковых судей. Удары разрешается наносить только в передние и боковые части головы и туловища (выше пояса). Захваты, толчки, подножки, удары локтями, коленями, ступнями и головой запрещены.

Для уравнивания шансов спортсменов их разделяют на группы в соответствии с возрастом, весовыми категориями и спортивной квалификацией. В настоящее время медали разыгрываются в 11 весовых категориях. Бой разделяют на трёхминутные раунды (3 раунда у любителей, от 10 до 15 раундов у профессионалов). Победителем считается тот боксёр, который набрал большее число очков за успешные атаки, или выиграл схватку нокаутом.

Родина спортивного бокса Англия. К 1681 году относится первое печатное сообщение о поединке кулачных бойцов ради денежного приза. Но сами поединки такого рода вошли в обычай ещё раньше. В течение двух веков в призовых поединках участвовали только профессионалы. С 1743 года матчи профессионалов происходили по правилам, которые ввел Джек Броутон, чемпион Англии. В 1838 году их сменили правила Лондонского призового ринга, пересмотренные в 1853 году. Всё это время боксёры дрались голыми кулаками, перчатки использовались только на тренировках. В 1867 году английский аристократ маркиз Куинсберри опубликовал более гуманные правила бокса в перчатках, содержащие целый ряд ограничений. Благодаря им, получил широкое развитие любительский бокс. Первая любительская ассоциация была учреждена в Англии в 1881 году. В США чемпионаты боксёров-любителей начали проводить с 1888 года; во Франции – с 1903 года; в России – с 1913 года. Чемпионаты мира среди профессионалов по правилам Куинсберри проводятся с 1891 года.

Бокс признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта. Любительский бокс входит в программу Олимпийских игр с 1904 года (только один раз, в 1912 году, на Олимпиаде в Стокгольме обошлись без него). В 1920 году была создана Международная федерация боксёров - любителей-FIBA и с того времени началось широкое распространение бокса по всему миру (прежде он был развит в основном в Англии, США и Франции). В 1921 году была создана Всемирная ассоциация профессиональных боксёров – WBA. С 1925 года проводятся чемпионаты Европы среди боксёров – любителей, с 1974 года – чемпионаты мира, с 1979 года – соревнования на кубок мира (World Cup) В 1946 году руководство FIBA преобразовало её в AIBA – Международную ассоциацию любительского бокса. AIBA объединяет национальные федерации любительского бокса более чем 180 стран мира. В настоящее время более авторитетной организацией бокса является Всемирный боксёрский совет – WBC, учреждённый в 1963 году. Он объединяет свыше 160 национальных федераций бокса и 9 региональных организаций. Штаб- квартира находится в Мехико-сити (Мексика).

Начиная с 1980-х годов, в ряде стран мира получил распространение женский бокс. На Олимпиаде в 2012 году в Лондоне дебютирует женский боксёрский турнир.

Бокс как вид спорта стал находить всё больше поклонников среди детей и молодёжи, поэтому в спортивных школах многих регионов Российской Федерации открыты и открываются отделения бокса.

Бокс требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок, выносливости, с использованием специфического спортивного инвентаря.

Подготовка занимающихся боксом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Реализация Программы по боксу осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 1 лет;
- тренировочный этап (период углублённой специализации) – до 2 лет;
-этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения
-этап высшего спортивного мастерства – без ограничения

При работе со спортсменами осуществляется дифференцированный подход с учётом возраста спортсменов и этапов подготовки.

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах по спортивной программе по виду спорта бокс.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничения	17	1-4

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочных этапах (этап спортивной специализации) решаются задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются задачи:

- привлечение к специализированной подготовке перспективных спортсменов;
- совершенствование мастерства спортсмена;
- достижение высоких и стабильных результатов на уровне УрФО, России;

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года и зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении спортсменов, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших и подтвердивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортивная программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период спортивной подготовки.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов):

- Увеличение недельной тренировочной нагрузки спортсменов обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
- Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
- Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
- Количество установленных в отделении групп является минимальным.

- На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью.
- В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При разработке примерного учебного плана для этапа совершенствования спортивного мастерства учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом 52 недели занятий.

Для спортсменов групп на этапе совершенствования спортивного мастерства план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих положений:
- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств, так и преимущественного развития отдельных физических качеств спортсмена в наиболее благоприятные возрастные периоды.

РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы

В МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» осуществляется подготовка по спортивной программе на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер – 52 тренировочные недели. При комплектовании тренировочных групп необходимо руководствоваться возрастом спортсменов, а при планировании объёма выполняемой нагрузки в год – количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Таблица № 2

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Численный состав группы	Объём тренировочной работы (часов) в неделю-	Годовая тренировочная нагрузка	Кол-во тренировок в неделю/ в год
Этап начальной подготовки	1	10	12-15 чел.	6 час.	312 час.	4/208
	2			9 час.	468 час.	5/260
	3			9 час.	468 час.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	10-12 чел.	12 час.	624 час.	7/364
	2			12 час.	624 час.	10/520
	3			18 час.	936 час.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	4-7 чел.	28 час.	1456 час.	14/728
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений		1-4	32 час	1664 час.	14/728

- продолжительность и объём реализации программы;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по боксу на этапах подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годичного цикла.

Таблица №3

(Приложение N 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико-тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

План тренировочной нагрузки составляется ежегодно в полном объёме и утверждается директором Учреждения. На основании календарного плана составляются планы-графики на год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того,

необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки боксёров по годам спортивной подготовки.

На основании тренировочного плана и программы тренер разрабатывает поурочные планы (для каждой группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

Таблица № 4

(Приложение N 9 к Федеральном стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс)

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456

Подготовка спортсмена - боксёра включает следующие разделы: Общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В процессе реализации спортивной программы необходимо предусматривать следующее соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 30% до 35% от общего объёма учебного плана;
- избранный вид спорта от объёма не менее 45% от общего объёма учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 15% от общего объёма тренировочного плана;
- самостоятельная работа спортсменов в пределах до 10% от общего объёма учебного плана;
- организация возможности посещений спортсменов официальных спортивных соревнований.

Таблица № 5

2.1.1. Годовой план-график распределения тренировочных часов для боксёров 1-го года на этапе начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	10	13	13	15	9	17	17	16	16	15	15	15	**171**
2	Специальная физическая подготовка	4	7	7	7	7	6	-	6	7	7	7	7	**72**
3	Техническая, тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	-	5	6	5	6	5	**56**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	1	2	1	-	-	1	1	1	1	1	**13**
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		**20**	**27**	**26**	**29**	**22**	**28**	**17**	**28**	**30**	**28**	**29**	**28**	**312**

Таблица № 6

Годовой план- график распределения тренировочных часов для боксёров 2-го года в группах начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	18	22	22	22	10	22	23	22	23	23	22	22	**253**
2	Специальная физическая подготовка	4	7	7	7	7	6	-	6	7	7	7	7	**72**
3	Техническая, тактическая подготовка	4	13	13	13	12	12	-	12	13	13	13	13	**131**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	**12**
5	Восстановительные мероприятия													-
6	Инструкторская и судейская и судейская практика													-
7	Участие в спортивных соревнованиях													-
Итого часов		**28**	**44**	**43**	**43**	**30**	**40**	**23**	**41**	**44**	**44**	**44**	**44**	**468**

Таблица № 7

Годовой план- график распределения тренировочных часов для боксёров 3-го года в группах начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	18	22	22	22	10	22	23	22	23	23	22	22	**253**
2	Специальная физическая подготовка	4	7	7	7	7	6	-	6	7	7	7	7	**72**
3	Техническая, тактическая подготовка	4	13	13	13	12	12	-	12	13	13	13	13	**131**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	**12**
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		**28**	**44**	**43**	**43**	**30**	**40**	**23**	**41**	**44**	**44**	**44**	**44**	**468**

Таблица № 8

2.1.2. Годовой план- график расчёта тренировочных часов для боксёров 1-го года в группах спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	15	19	19	19	15	19	23	19	19	19	19	19	**224**
2	Специальная физическая подготовка	12	16	15	15	12	15	-	15	16	16	15	15	**162**
3	Техническая, тактическая подготовка	15	17	17	18	17	17	-	17	18	17	17	17	**187**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	-	1	2	1	2	1	**14**
5	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
6	Инструкторская и судейская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	2	1	-	1	1	1	2	1	**13**
Итого часов		46	57	55	56	49	55	25	55	58	56	57	55	**624**

Таблица № 9

Годовой план- график расчёта тренировочных часов для боксёров 2-го года в группах спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	15	19	19	19	15	19	23	19	19	19	19	19	**224**
2	Специальная физическая подготовка	12	16	15	15	12	15	-	15	16	16	15	15	**162**
3	Техническая, тактическая подготовка	15	17	17	18	17	17	-	17	18	17	17	17	**187**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	-	1	2	1	2	1	**14**
5	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
6	Инструкторская и судейская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	2	1	-	1	1	1	2	1	**13**
Итого часов		46	57	55	56	49	55	25	55	58	56	57	55	**624**

Таблица № 10

Годовой план- график расчёта тренировочных часов для боксёров 3-го года в группах спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	18	20	20	20	20	20	20	27	20	20	20	20	**245**
2	Специальная физическая подготовка	18	20	20	20	20	20	20	27	20	20	20	20	**245**
3	Техническая, тактическая подготовка	20	30	30	30	30	30	-	30	33	30	30	30	**323**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	4	3	3	3	3	3	-	4	4	4	4	**37**
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	**20**
7	Инструкторская и судейская и судейская практика	-	3	-	4	3	-	-	-	-	3	3	3	**19**
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	5	6	-	6	-	5	5	5	5	5	**47**
Всего часов		**59**	**83**	**79**	**84**	**77**	**80**	**52**	**90**	**83**	**83**	**83**	**83**	**936**

Таблица № 11

2.1.3. Годовой план- график расчёта тренировочных часов для боксёров этапа совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	30	32	32	32	32	32	32	42	32	32	32	32	**392**
2	Специальная физическая подготовка	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	**335**
3	Техническая, тактическая подготовка	40	41	41	41	41	41	41	41	43	43	41	41	**495**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	**44**
5	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	**73**
6	Инструкторская и судейская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	**44**
7	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	**73**
Всего часов		117	121	121	121	121	121	121	125	123	123	121	121	1456

Таблица № 12

2.1.3. Годовой план- график расчёта тренировочных часов для боксёров высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	30	36	36	36	36	36	36	42	36	36	36	36	432
2	Специальная физическая подготовка	30	33	33	33	33	33	33	28	36	36	36	36	400
3	Техническая, тактическая подготовка	44	44	44	44	44	44	44	48	44	44	44	44	532
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4	6	4	4	4	4	4	-	6	4	6	4	50
5	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	12	8	8	8	8	100
6	Инструкторская и судейская и судейская практика	4	6	4	4	4	4	4	-	6	4	6	4	50
7	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	12	8	8	8	8	100
Всего часов		**128**	**141**	**137**	**137**	**137**	**137**	**137**	**142**	**144**	**140**	**144**	**140**	**1664**

Спортивные соревнования в боксе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

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

Спортсмены, занимающиеся по программе спортивной подготовки направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица № 12

(Приложение № 3 к Федеральному стандарту)

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Главные	-	-	-	1	1

Таблица №13

(Приложение №5 к Федеральному стандарту)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,4 с.)
	Бег на 100 м. (не более 16,0с.)
Выносливость	Бег на 3000 м. (не более 15 мин.00с.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)
	Толчок ядра (медицинбола)4 кг. (сильнейшей рукой не менее 6 м., слабейшей рукой не менее 4 м.)

Таблица №14

(Приложение № 6 к Федеральному стандарту)

2.4. 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 30 м. (не более 5,1 с.)
	Бег на 100 м. (не более 15,8с.)
Выносливость	Бег на 3000 м. (не более 14 мин.40с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ноги к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см.)
	Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 6,5 м., слабейшей рукой не менее 5 м.)

Таблица №15

(Приложение № 7 к Федеральному стандарту)

2.5. 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 30 м. (не более 5,0 с.)
	Бег на 100 м. (не более 15,4с.)
Выносливость	Бег на 3000 м. (не более 13 мин.36с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ноги к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см.)
	Толчок ядра (медицинбола) 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 8 м., слабейшей рукой не менее 6 м.)

Таблица №16

(Приложение № 7 к Федеральному стандарту)

2.5. 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 30 м. (не более 4,8 с.)
	Бег на 100 м. (не более 15с.)
Выносливость	Бег на 3000 м. (не более 13 мин. 13с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ноги к перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 48 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)
	Толчок ядра (медицинбола) 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 9 м., слабейшей рукой не менее 7 м.)

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап производиться с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральными Государственными требованиями.

2.6. Структура годичного цикла.

План схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Её значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определённом этапе подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:
- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План- схема годичного цикла включает:
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировок по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углублённого обследования;- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к навыкам двигательных действий позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл, включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов тренировочной группы первого года главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла боксёры обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе третьего года и в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития

силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.
На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико - тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях, улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Современное представление о планировании годичных циклов связано с её определённой 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 (7 дней).
В процессе многолетней подготовки спортсменов спортивных школ могут использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. 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). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла

подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В боксе однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Таблица № 17

Базовый – функционально-техническая направленность.	**РФ**
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности.	**РТ**
Модельный – модель соревновательной нагрузки.	**К**
Подводящий – выведение на пик спортивной формы.	**П**
Соревнования.	**С**
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок.	**В**

Одним из важных условий полноценной подготовки боксёров, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях.

В боксе в зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годичное, предсоревновательную подготовку), оперативное (на занятие, день, микроцикл).

Перспективное планирование

В спортивной тренировке основным документом планирования является перспективный (групповой или индивидуальный) план подготовки боксёров на ряд лет (обычно 4-8 лет).

План многолетней тренировки охватывает всю спортивную биографию боксёра. При его составлении намечают как структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность), так и основную направленность занятий на отдельных этапах.

В многолетней подготовке боксёров можно выделить следующие этапы:

1. Этап предварительной подготовки (первый этап). Главные задачи этапа – отбор и формирование у спортсменов устойчивого интереса к занятиям боксом.

2. Второй этап многолетней подготовки – этап специальной подготовки. Охватывает и обеспечивает разностороннюю физическую подготовку и освоение спортсменами широкого круга техники и тактики бокса.

3. Третий этап – спортивного совершенствования. Главная задача – поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся. Большая доля в подготовке боксёров отводится занятиям в условиях учебно-тренировочных сборов, а структура годичного цикла целиком подчиняется календарю соревнований и, как правило, не отличается стабильностью.

Текущее планирование.

К текущим документам планирования тренировки боксёров относятся планы на подготовку перед соревнованиями на тренировочный год.

Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходящий период) – не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период – не менее двух месяцев. Состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. После окончания этого периода боксёр достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, длительность которого около девяти месяцев. Участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период в боксе занимает девять месяцев и приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такая многоцикловая периодизация годичного цикла в боксе является общепринятой.

Оперативное планирование.

Выделяются три разновидности оперативных планов тренировки боксёров:

- планы на одно занятие;
- план на один тренировочный день;
- план на микроцикл подготовки.

В практике бокса принято различать занятия по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), совершенствованию технико-тактического мастерства (ТТМ), боевой практике. Общеразвивающие упражнения подбираются с учётом специфики бокса. Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в боксе. В них широко используется различные имитационные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств и сохраняющие основную структуру боксёрских двигательных действий. Занятия по совершенствованию технико - тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование специальных навыков и тактических действий. Основным средством этих занятий являются упражнения с партнёром в перчатках по изучению технических и тактических приёмов, а также условные бои. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям боксёрского поединка. Занятия по боевой практике преследуют цель подготовки боксёра к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближённых к соревновательным. Основные упражнения – вольные бои и спарринги. Применяются и другие специальные упражнения, которые содействуют повышению эффективности данного тренировочного занятия. После разминки целесообразно несколько раундов провести в условном бою с партнёром, что поможет лучше настроится на предстоящий спарринг и ускорить процесс врабатывания. После вольного боя или спарринга можно провести 2-3 раунда на боксёрских снарядах. Работа должна быть интенсивной и способствовать специальной выносливости.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трёх до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов даёт возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удаётся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов,

определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются вначале подготовительного периода. В период после активного отдыха, перерыва в тренировочном процессе, а также после болезни и травм.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В боксе проводится основная работа по повышению функциональных возможностей, основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуются разнообразием средств, методов, большой по объёму и интенсивности тренировочной работы. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе боёв двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая -- это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых ив предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (технико-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.). Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближённых к соревновательным

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошёл к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных мезоциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду о организуется после напряжённой серии соревнований. Восстановительный

мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

2.7. Навыки, способствующие повышению мастерства в боксе.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической функциональной подготовленности. Бокс – контактный вид спорта, требующий от спортсмена не только владения техникой удара, контрудара, защиты, но и серьёзной общефизической подготовки. В отличие от спортсменов циклических видов спорта, у боксёров одинаково хорошо должны быть развиты все физические качества. Условно можно выделить несколько видов упражнений, которые включаются в программу тренировок боксёров.

Общеразвивающие упражнения – это базовые упражнения, повышающие силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость и другие функциональные возможности организма. В свою очередь, эта группа делится на два подвида:

- косвенные упражнения не похожи на специальные боксёрские упражнения, зато они увеличивают силу и выносливость мышц. К ним относятся гребля, лыжные гонки, плавание. Особая роль здесь отводится *прыжкам со скакалкой*, поскольку прыжки повышают координацию, выносливость и ловкость. Сначала боксёр учится прыгать в умеренном темпе 3-10 минут, когда его организм привыкнет, то в тренировки включают *прыжки попеременно на каждой ноге, двойные прыжки, прыжки с подниманием бедра, с выбросом голени вперёд и захлёстом*. Число повторов зависит от уровня физической подготовки спортсмена.

- прямые (специализированные) упражнения для боксёров задействуют те мышцы, которые работают непосредственно в поединке. Применяется *кроссовый, спринтерский и интервальный бег, толкание ядра, упражнения с набивным мячом*, которое выполняется следующим способом. Боксер поочерёдно каждой рукой ударяет мячик о пол, одновременно делая приставные прыжки по кругу. Другое упражнение с теннисным мячом: на голову боксёру надевают специальную повязку, спереди к которой прикреплена длинная эластичная резинка с мячиком на конце. Необходимо боксировать по мячу поочерёдно, стараясь, каждый раз попадать по нему.

Специальные упражнения для бокса, призванные улучшить технику спортсмена. Среди них выделяют базовые:

- *бой с тенью* – это поединок с условным, воображаемым соперником. Боксёр может отрабатывать таким способом изученные им комбинации защиты и нападения, а также увеличивает скорость и техничность ударов. Бой с тенью часто применяется в качестве разминки перед основным соревнованием.

- *спарринг* – тренировочный поединок с реальным человеком. В спарринге не только имитируются условия реального боя, в нём боксёр может задействовать «боевые» мышцы, отработать боевые приёмы. Спарринг не травмоопасен, так как соперники используют защиту – щитки, шлем и т.д.

- *работа с обычной и пневматической грушей.* С помощью груши боксёр тренирует технику, увеличивают силу рабочих мышц. Начинающий спортсмен разучивает у груши стойки, удары.

- *удары по боксёрским лапам.* Спортсмен развивает специальную выносливость, ловкость и координацию движений. Чем дольше боксёр без ущерба для техники может бить по боксёрским лапам – тем выше будет его выносливость и в реальном бою.

Сила. Участникам боксёрского поединка постоянно приходится передвигаться по рингу, при этом часто совершать внезапные остановки и изменять направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся направления. В свою очередь мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях, преодолении сопротивления противника при захватах, держаниях. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц, ног, туловища и рук.

Для боксёра характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления партнёра, с использованием отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений количества повторений.
Силовые упражнения развивают выносливость, работоспособность, силу удара, стойкость и формируют атлетическую фигуру. Высокая общая физическая подготовка даёт преимущество в силовом подходе перед соперниками. В боксе не отдают предпочтения тренировкам определённых групп мышц. В этом виде спорта тренируют всё тело. На тренировках, зачастую, нет спаррингов, основной задачей здесь есть развитие тела и духа. В основном, так называемый аэробный характер носят фундаментальные физические нагрузки для боксёра. К ним можно отнести такие упражнения как: бег; прыжки со скакалкой; упражнения на турнике и брусьях; тренирующая выносливость рук; упражнения на пресс; работа на снарядах и т.д.

Быстрота. Успех боксёра в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных её проявлений у боксёра – скрытое время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов. Проявление различных форм быстроты независимы друг от друга, поэтому, например, увеличение скорости выполнения одиночных ударов не отразится на скорости передвижений и так далее. Кроме того, проявление быстроты зависит и от ряда

взаимодополняющих факторов. К ним относятся: уровень волевых усилий, умение расслаблять неработающие группы мышц, силовые возможности, подвижность в суставах, техническая подготовленность.

Основная нагрузка при воспитании быстроты боксёра направлена на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуации. Для развития скорости боевых движений применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Широко применяются имитационные упражнения. Одиночные удары в имитационных упражнениях должны носить характер быстрых рывков, с установками на максимальные стартовые характеристики или ускорение в конце движений. Нанося серии ударов, необходимо акцентировать отдельные удары, темп серий должен постепенно убыстряться и доводиться до максимального. Быстрота защиты может быть увеличена различными защитными движениями, выполняемыми при ходьбе и на месте. Для развития быстроты передвижений применяются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами. Развитие быстроты передвижений применяются подскоки в разных направлениях, быстрые передвижения одиночными и двойными шагами. Развитие быстроты движений тесно связано с умением правильно и своевременно расслаблять мышцы. Для выработки способности к расслаблению мышц, тренировочные упражнения следует первоначально выполнять не в максимальном темпе, добиваясь непринуждённости и лёгкости в движениях, а лишь затем доводить их до скоростного предела. Следует учитывать, что проявления быстроты требуют значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, необходимо прекращать при появлении признаков утомления.

Развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями, а также использованием в тренировочном процессе спортивных игр. В качестве специальных упражнений широко применяются имитационные упражнения, упражнения в парах, на снарядах. Скорость двигательной реакции характеризуется способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапные действия противника. К сложным типам реакции относят реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором.

Реакция на движущийся объект развивается на специальных боксёрских снарядах: мяч на растяжках, пневматическая груша, пунктбол. Эффективным средством также является работа с более быстрым партнёром. Реакцию с выбором целесообразно развивать, используя принцип постепенного усложнения заданий. Например, заданием боксёра определяется защита на ранее обусловленный удар; после периода закрепления задача расширяется: боксёр должен реагировать на одну из двух возможных атак, потом трёх и т.д. При работе над развитием быстроты целесообразно соблюдать ряд правил: продолжительность упражнений в одном подходе должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления; между подходами обязательны интервалы отдыха до полного восстановления;

упражнения на быстроту целесообразно проводить вначале основной части тренировочного занятия.

Выносливость. Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой- либо деятельности без снижения её эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать, как способность противостоять утомлению.

Выносливость боксёра характеризуется способностью к деятельной прерывисто- скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряжённой мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость спортсмена – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида спорта.

Специальная выносливость боксёра должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективное средство совершенствования выносливости – продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания и помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Бег, для боксёра, является из наиболее эффективных аэробных упражнений. На первый взгляд, что может быть проще этого упражнения: надел кроссовки, спортивный костюм и побежал. Но не всё так просто. Беговая методика в боксе в сути отличается от привычных понятий. Для боксёра бег должен быть по максимуму полезным. Следующие виды бега используются в тренировках: интервальный бег, кросс, бег по лестнице и кросс с утяжелителями. Для поддержания хорошей физической формы применяется кросс, а кросс дополнительной тяжестью в руках вырабатывает выносливость. В качестве утяжелителей в основном используют гантели. Для тренировки мышц предплечья лучше всего использовать бег с гантелями, благодаря этому упражнению увеличивается сила удара. Начинать необходимо с небольших дистанций, поэтапно повышая нагрузки. Чтобы привыкнуть боксёру к неравномерному скорости и темпу, что наиболее важно, когда на ринге необходимо часто менять стиль поведения, в тренировках используют «рваный» бег или, как ещё его называют, интервальный. Принцип интервального бега заключается в том, что спортсмен бежит с неизменной небольшой скоростью и через каждые двадцать пять- тридцать секунд резко убыстряться на десять секунд. При беге по лестнице очень эффективно тренируются «дыхалка» и выносливость. Также хорошие результаты даёт бег по песку или бег по неровной местности. Это все основные виды для беговой подготовки боксёра

Для развития общей выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Характерным для бокса упражнением на сочетание выносливости с общей физической подготовкой является «тренировка на дороге». Основным средством совершенствования специальной выносливости являются условные и вольные бои, упражнения в парах с партнёром,

упражнения на снарядах, бой с тенью. Выполнение упражнений для совершенствования специальной выносливости должно проходить с определённой скоростью. Повышение нагрузки может идти путём увеличения её продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объёма, при этом объём, и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

Ловкость. Способность боксёра к технической и тактической импровизации в поединках с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Ловкость определяют как совокупность проявлений координационно-двигательных способностей. Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определёнными координационными трудностями. С наступлением автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости прекращается. Специализированными средствами развития ловкости может являться: применение необычных исходных положений для выполнения ударов (что особенно характерно для профессионального бокса); изменение пространственных границ боя (на уменьшённой площади ринга, в углу и т.д.); выполнения приёмов в правосторонней (для левши в левосторонней) стойке; изменение темпа и ритма движений и т.д. Для успешного применения механических действий в поединке, необходимо сочетание ловкости со специализированным проявлением основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Гибкость. Под гибкостью понимают способность боксёра выполнять движения с необходимой амплитудой. Оптимальная амплитуда движений должна боксёру наилучшим образом проявлять силу, быстроту, ловкость,3 выносливость. Средствами для развития гибкости являются движения гимнастического характера на растягивания, воздействующие на отдельные группы мышц, связок, способствующие увеличению амплитуды движений. При развитии гибкости нужно добиваться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создаётся «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно и максимально эффективно.

Равновесие. Под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защиты и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия боксёр сможет, только если он обладает тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности боксёра сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для ударов соперника. Боксёр постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксёр ни находился, какими бы средствами ни вёл бой, он всё время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий.

Каждый боксёр вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирование массой тела и т.д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксёр может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперёд, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний. При тренировке боксёра надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие.

К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну, для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180, 360 градусов; акробатические упражнения и т.д.)).

Произвольное мышечное расслабление.

Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления боксера, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для тренировки боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений. Овладение произвольной регуляцией мышечного напряжения и расслабления характеризует умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приёма, оптимально дозировать степень усилий, произвольно расслаблять неработающие мышцы.

Вырабатывать произвольное мышечное расслабление можно при помощи упражнений, включающих различные уровни напряжения и расслабления мышц, например: развивать способность отчётливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием

собственной тяжести; чередовать напряжение и расслабление мышц с различной скоростью; последовательно расслаблять различные мышечные группы); стремиться к полному расслаблению мышц, пассивно раскачивая различные части тела; одновременно расслаблять одни и напрягать другие группы мышц. На начальном этапе можно использовать упражнения, принцип составления которых заключается в 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением, как мышечных групп, так и отдельных мышц.

Для достижения высоких результатов спортсмену следует уделять внимание общеразвивающим и специальным упражнениям. Без базовой подготовки боксёр не сможет поддерживать высокую скорость и техничность в поединке, а без специальной – наносить результативные удары и эффективно защищаться.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем процессе характеризуется значительным приростом объёмов, выполненных боксёрами от этапа к этапу.

Таблица №18

(Приложение №4 к Федеральному стандарту)

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние.

РАЗДЕЛ 3. Методическая часть.

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки, трудовой деятельности,

службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Таблица №19

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	*Возраст (лет)*										
	7	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях со спортсменами на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Тренировочный этап - Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения. *Методы выполнения упражнений*: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):
- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При спортивной подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Тренировочный контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В тренировочных группах спортивной специализации теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств, при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 5 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица №20

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	*Направленность*
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом. В табл. № 20 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №21

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
R = ((Р1+Р2+Р3)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 14.

Таблица № 22

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	*Индекс Руффье*
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

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

Углубленное медицинское обследование. В начале и в конце календарного года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования на этапе начальной подготовки (НП) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

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

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов:

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Развивающий технический микроцикл ГРТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка

План тренировочных занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года спортивной подготовки боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году спортивной подготовки не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока, остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая, представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной

деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь

определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными

спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это *настойчивость.*

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем спортсмены обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те, социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего воспитанника в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологичеких внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
  внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундировании, определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь, все же лучше, самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

3.6. Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа:тренировочные, медико-биологические и психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов.

Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы)1.

Таблица №23

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текста с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.
Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии
с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности логанов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд логанов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа -- личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это

действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые два-три года специализированной подготовки.

Раздел 4. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс.

Таблица №24
(Приложение N 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс)

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

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

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце календарного года.
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит

одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения, лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Таблица № 25

Последовательность спортивной подготовки в боксе.

Фаза спортивной подготовки	Задачи	Средства и методы
Первая -ознакомление	Создать у спортсменов правильное представление и понятие о технике приёма и добиться понимания его тактического назначения	Кратко и чётко поставить задачу и организовать спортсменов для полноценного восприятия. Назвать приём, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приёмы или комбинации можно

		разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий.
- разучивание	Овладение основной структурной движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.) Осмыслить и опробовать приём в тактических условиях. Овладеть техникой приёма в целом и применить в боевом темпе.	Организовать спортсменов. Показать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельно выполнения (если нужно – по частям). Применить приём в боевом темпе, в условиях, тактически приближённых к схватке. Оценка выполнения и устранение недостатков.
Вторая-закрепление и совершенствование	Совершенствовать технику приёма или тактику действий. Выполнять приёмы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях	Создание разнообразных условий для деятельности занимающихся. Многократное повторение приёмов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико- тактических задач. Выполнение приёмов и действий в соревнованиях, приближённых к боевым.

Третья	Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений.	Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях. Перенос боевого навыка в соревновательные условия. Правильная оценка поведения, действий и результатов.

Типовая структура организации тренировочных занятий.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью спортсменов, периодом и другими причинами, тренировочное занятие проводится в соответствии с определёнными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения задач, учитывает типовая структура занятий.

Тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при подготовке новичков и боксёров низших разрядов. На тренировочных занятиях боксёры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и всё более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Боксёр, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать своё спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма тренировочного занятия приемлема для боксёров всех разрядов.

Тренер, планируя общий курс спортивной подготовки боксёра, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий боксёр совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям боксёр главным образом стремится совершенствовать своё мастерство в условиях боевой практики с боксёрами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приёмов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для боксёров разной квалификации – как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер даёт всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В образовательной части обучающиеся выполняют специализированные упражнения для боксёра, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста

обучающихся, периода подготовки и направленности занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксёра.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет спортсменам улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах. В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить спортсменов для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях.

Начинают занятия со строевых упражнений. За ними упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приёмов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнёром требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приёмов в парах, перед упражнениями в снарядах. Упражнения на боксёрских снарядах и

лапах снижают нервные напряжения после боёв в ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм спортсменов надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксёры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лёжа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения, отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.)

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста спортсменов. В начальной стадии спортивной подготовки, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Квалифицированные боксёры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксёрских снарядах; после напряжённого боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться лёгкими дыхательными упражнениями.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным боксёрам разные задания: одним, например, ограничиться изучением прямых ударов на дальней дистанции, другим отрабатывать элементы ближнего боя и т.д.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; её можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в боксе происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное её завершение.

Общие требования к методике проведения занятий.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство – воспроизведение этого движения и действия. Воспроизведение может осуществляться методом повтора упражнения в целом (целостный метод) и методом повтора по частям (расчленённый метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений, например прямого удара в голову левой и бокового удара в голову правой, а затем левой снизу в туловище. Эти и следующие один за другим, удары выполняются слитно, но требуют изменения положений тела, перемещения массы тела с ноги на ногу, определённой последовательности усилий отдельных групп мышц.

Расчленённый метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: спортсмены снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали которая изучалась отдельно как часть общего действия. Например, при изучении и совершенствовании прямого удара левой в голову сначала осваивается техника переноса массы тела после толчка правой ногой на левую и небольшое вращательное движение туловища вправо, потом – движение вперёд левой руки для нанесение удара. Затем это действие выполняется слитно. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе спортивной подготовки.

Боксёры разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство боксёра, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий. Расчленённый и целостный методы взаимосвязаны. В процессе спортивной подготовки боксу они используются поочерёдно по схеме: целостный - расчленённый – целостный.

Тренировочные занятия проводятся с определённой направленностью; соответственно подбираются средства и методы. Для осуществления тренировки применяются следующие формы занятий:
- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	*Легкие веса 44-57кг.*	*Средние веса 60-66кг.*	*Тяжелые веса 70-св, 80кг*
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3мин.	313	319	303

5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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 бокс;

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

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

6. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 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.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

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

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бокс

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении тренировочных планов начальной подготовки и этапа спортивной специализации.
- составлении плана тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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 спортивной специализации. Для проведения занятий кроме основного тренера по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера 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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие

особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

8.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

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

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

8.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 26
(Приложение N 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс
Таблица 1)

N n/n	*Наименование*	*Единица измерения*	*Количество изделий*
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5

15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 27

(Приложение N 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	1	1
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	2	0,5

3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	2	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	1	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

9. Перечень информационного обеспечения

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. и.п. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: Фи С, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.п. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
11. Ширяев А.г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и ДОП.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. -190 с.
12. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа.-М: Советский спорт,2005.17
13. Батлер Ф. Наследство чемпионов/Батлер Ф. – М.:1992.
14. Градополов К.В. Бокс/ К.В. Градополов –М.: ФиС,1956
15. Градополов К.В. Бокс/ К.В. Градополов –М.: ФиС,1965

16. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе/ Б.С. Денисов.- М: ФиС, 1957.

17. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксёра/Г.О. Джераян – М.: ФиС,1995

18. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксёра/Г.О. Джераян – М.: ФиС1978

19. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёра/Г.О. Джераян, Н.А. Худадов.– М.: ФиС,1971.

20. Кливленко В.М. Быстрота в боксе/ В.М. Кливленко – М.:ФиС,1996

21.Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров/Ю.Б, Никифоров – М.: ФиС,1987.

22. Огуренков В.И., Левша в боксе/В.И. Огуренков – М.:ФиС,1959

23. Огуренков В.И., Ближний бой в боксе/В.И. Огуренков – М.:ФиС,1959

24. Романенко М.И. Бокс/романенко М.И. – М.:ФиС 1974.

25. Филимонов В.И. Физическая подготовка/ В.И. Филиппов – М:МГРИ,1990.

26. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе/Н.А. Худадов, И.В. Цергеладзе/- М:ФиС,1966.

27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утверждённый приказом Минспорта России от 16.04.2018 года № 348)

9.1. Перечень Интернет-ресурсов

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №2»
г. Миасс, Челябинская обл., ул. Ак. Павлова,32.

«СОГЛАСОВАНО»
И.о. Ректора УралГУФК
_____С.Г. Сериков
«___» _____2016г

«УТВЕРЖДАЮ»
Министр физической культуры и спорта Челябинской области
_____Л.Я.Одер
«16» января 2016г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «СШ №2»
_____Иваньков И.А.
«___» _____2016г

«СОГЛАСОВАНО»
Первый заместитель Министра физической культуры и спорта Челябинской области
_____О.Ф. Мухаметзянов
«___» _____2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Президент ЧООО «Федерация борьбы»
Челябинской области»
_____П.Б. Шишмаков.
«___» _____2016 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта САМБО
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 12.10.2015г. № 932)

Срок реализации программы – 9 лет.

Составитель:
Заместитель директора
по спортивной работе
Кудашкина С.Н.

Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Управления физической культуры»:
Редреев В.А.

г. Миасс.
2016г.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной подготовки по виду спорта
«Самбо» МБУДО «ДЮСШ № 2» г. Миасс Челябинской области

Программа определяет основные направления спортивной подготовки в самбо в МБУДО «ДЮСШ № 2» г. Миасса Челябинской области. Она написана и составлена в соответствии с нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо». При разработке учтены современные тенденции развития самбо, положение классических научно-методических и учебных заведений, использованы современные теоретические основы спортивной тренировки в единоборствах.

Программа чётко структуирована, содержит все необходимые разделы и оформлена согласно общепринятым требованиям. Информационная карта программы позволяет индентифицировать её тип, вид, уровень освоения, срок реализации и возраст спортсменов.

В нормативной части отражены требования к спортивной подготовке, возрасту, количественному составу групп подготовки, режимов тренировочной нагрузки.

В методической части подробно изложены рекомендации по проведению тренировочных занятий, приведено примерное процентное соотношение различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

В программе также отражены техника безопасности в виде спорта, перечень необходимого инвентаря и оборудования, представлены нормативы предъявляемые на различных этапах спортивной подготовки к спортсменам.

В конце приведён список используемой литературы.

Рецензируемая программа спортивной подготовки имеет практическую значимость составлена полно, соответствует стандартам, рекомендована к использованию.

Рецензент -

заведующий кафедрой управления физической культуры
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
канд. пед. наук, доцент В.А. Редреев

Содержание.

1. Пояснительная записка..... **4**

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности..... **5**

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....**7**

2. Нормативная часть программы.....**8**

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы.....**8**

2.1.1. Годовой план график расчёта часов для групп начальной подготовки 1-2 года **13-14**

2.1.2. Годовой план график расчёта часов для групп спортивной специализации 1-4 года **15-18**

2.1.3. Годовой план график расчёта часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.....**19**

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо.....**20**

2.3.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо.....**20**

2.4. Структура годичного цикла.....**21**

2.5. Навыки, способствующие повышению мастерства самбо..... **27**

3. Методическая часть программы..... **31**

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... **31**

3.2 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....**36**

3.3.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля..... **40**

3.4.Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....**41-49**

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки..... **49**

3.6. Планы применения восстановительных средств..... **52**

3.7. Планы антидопинговых мероприятий..... **53**

3.8. Планы инструкторской и судейской практики..... **55**

4. Система контроля и зачётные требования..... **58**

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо..... **58**

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, метода и организации медико-биологического обследования.....**59**

5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта дзюдо (спортивные дисциплины)..... **65**

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....**65-66**

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной специализации.....**67-68**

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства..... **69-70**

6. Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.....**71**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта дзюдо..... **71**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам дзюдо.....**72**

9. **Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям**.....**73**

9.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.....**73**

9.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.....**74-77**

10. Перечень информационного обеспечения.....**77-78**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная программа по самбо (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта (утверждёнными приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (утверждённым приказом Минспорта России от 12.10.2015 года № 932) и с учётом приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программа определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по самбо в период прохождения подготовки на этапах начальной подготовки, на тренировочных этапах (в период начальной специализации и период углублённой специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства в соответствии с Федеральными государственными требованиями к спортивным программам по виду спорта самбо.

Целью программы является: всестороннее развитие личности, выявление спортивно-одарённых спортсменов, создание условий воспитания и развития спортсменов, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовка одарённых спортсменов к поступлению в учреждения, реализующие спортивные программы в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства спортсменов. Её использование даёт возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально-волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно влияет на выступления спортсменов на соревнованиях.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки самбистов.

Структура программы предусматривает цели, задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам спортивной подготовки, средства и формы подготовки.

Основными формами 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.

Формы промежуточной аттестации спортсменов:
- прохождение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:
- формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
-выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд города или субъекта Российской Федерации;
- подготовка из числа спортсменов судей по самбо.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Са́мбо (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и

гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: азербайджанской (гюлеш), узбекской (ўзбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), башкирской (башкортса көрәш), бурятской борьбы (Бухэ Барилдаан); молдавской (трынта), финско-французской, вольно-американской, швейцарской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. По утверждениям энтузиастов этого вида спорта, люди и ныне, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и якобы получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. При этом, в отличие от философии аикидо, где связь этого вида единоборства с верностью Японской империи выводится для конкретного частного случая и связана с личностью единственного сэнсэя, причинно-следственная связь самбо с российским патриотизмом не объясняется.

История самбо тесно связана с историей страны, историей её побед.

Самбо — мощное средство осуществления идеи преемственности поколений.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

Самбо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, 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 основных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частной 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.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Реализация Программы по дзюдо осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углублённой специализации) – до 2 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет

При работе со спортсменами осуществляется дифференцированный подход с учётом возраста спортсменов и этапов подготовки.

Таблица №1
(*Приложение №1*
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по самбо)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах по программе по виду спорта самбо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16	2

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочных этапах (этап спортивной специализации) решаются задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года и зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки 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 самбо;
- Развитие специальных физических качеств;
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы

В «Спортивной школе №2» осуществляется подготовка спортсменов по спортивной программе на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства.

При разработке примерного годового плана учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом 52 недели занятий.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов):

- Увеличение недельной тренировочной нагрузки спортсменов обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
- Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
- Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
- Количество установленных в отделении групп является минимальным.
- На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью.
- В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Для спортсменов групп на этапе совершенствования спортивного мастерства план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники ;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств так и преимущественного развития отдельных физических качеств спортсмена в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших и подтвердивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по

годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа спортивной подготовки для этого этапа ССМ рассчитана на трёхлетний период занятий в спортивной школе.

Таблица № 2

(Приложение №9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по самбо)

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Численный состав группы	Объём тренировочной работы (часов) в неделю-	Годовая нагрузка	Кол-во тренировок в неделю
Этап начальной подготовки	1	10	12 чел.	6 часов	312	3
	2			9 часов	468	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	10 чел.	12 часов	624	5
	2			12 часов	624	5
	3			18 часов	936	9
	4			18 часов	936	9
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	2 чел.	28 часов	1456	14
	2					
	3					

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:
- продолжительность и объём реализации программы;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по дзюдо на этапах подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;

- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годичного цикла.

Таблица №3
(*Приложение 2*
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по самбо)

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Физическая подготовка (%)	45-50	45-50	40-45	40-45	30-35
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50
Психологическая подготовка(%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6

Календарный план составляется ежегодно в полном объёме и утверждается директором Учреждения. На основании календарного плана составляются планы-графики на год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки самбистов по годам спортивной подготовки.

На основании календарного плана и программы тренер разрабатывает поурочные планы (для каждой группы). В поурочном плане записываются: Порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение

имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение календарного года и их уровень.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

Подготовка спортсмена по самбо включает следующие разделы: Общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В процессе реализации спортивной программы необходимо предусматривать следующее соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму календарного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма годового плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 30% до 35% от общего объёма годового плана;
- избранный вид спорта от объёма не менее 45% от общего объёма годового плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 15% от общего объёма годового плана;
- самостоятельная работа спортсменов в пределах до 10% от общего объёма годового плана;
- организация возможности посещений спортсменами официальных спортивных соревнований.

Таблица № 4

2.1.1. Годовой план-график распределения тренировочныхчасов 1-го года на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	1	**19**
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	11	11	11	11	11	**138**
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	**101**
4	Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	2	**31**
5	Участие в соревно-ниях (интегральная подготовка)	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	-	2	**19**
6	Углублённое медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	**4**
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8	Инструкторск. практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Итого часов		**30**	**28**	**28**	**28**	**26**	**27**	**27**	**26**	**24**	**25**	**19**	**24**	**312**

Таблица № 5

Годовой план- график распределения тренировочных часов 2-го года на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	1	**19**
2	Общая и специальная физическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	12	12	**153**
3	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	16	**190**
4	Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	2	**31**
5	Участие в соревно-ниях (интегральная подготовка)	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	-	2	**19**
6	Углублённое медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	**4**
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8	Инструкторск. практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Итого часов		**38**	**36**	**36**	**36**	**34**	**36**	**36**	**36**	**34**	**35**	**26**	**33**	**416**

Таблица № 6

2.1.2. Годовой план - график расчёта тренировочных часов 1-го года на этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретические занятия	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**28**
2	Общая физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**97**
3	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**97**
4	Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	**249**
6	Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	2	1	2		2			2	**15**
7	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	**28**
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	**4**
9	Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	**6**
10	Зачётные и переводные требования + соревнования	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**28**
Всего часов		**49**	**47**	**49**	**47**	**47**	**45**	**45**	**43**	**48**	**44**	**44**	**44**	**624**

Таблица № 7

Годовой план- график расчёта тренировочных часов 2-го года на этапе спортивной специализации

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретические занятия	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**28**
2	Общая физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**97**
3	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**97**
4	Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	**249**
6	Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	2	1	2		2			2	**15**
7	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	**28**
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	**4**
9	Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	**6**
10	Зачётные и переводные требования + соревнования	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**28**
Всего часов		**49**	**47**	**49**	**47**	**47**	**45**	**45**	**43**	**48**	**44**	**44**	**44**	**624**

Таблица № 8

Годовой план- график расчёта учебных часов
3-го года на этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретические занятия	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	**43**
2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	17	17	15	15	15	**197**
3	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21	**253**
4	Технико-тактическая подготовка	26	26	26	26	26	25	25	25	25	25	25	25	**305**
6	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	**54**
7	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	**30**
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	**6**
9	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	**20**
10	Зачётные и переводные требования + соревнования	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**28**
Всего часов		**79**	**80**	**80**	**80**	**78**	**78**	**78**	**77**	**78**	**77**	**76**	**75**	**936**

Таблица № 9

Годовой план- график расчёта тренировочных часов 4-го года на этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретические занятия	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	**43**
2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	17	17	15	15	15	**197**
3	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21	**253**
4	Технико-тактическая подготовка	26	26	26	26	26	25	25	25	25	25	25	25	**305**
6	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	**54**
7	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	**30**
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	**6**
9	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	**20**
10	Зачётные и переводные требования + соревнования	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**23**
Всего часов		**79**	**80**	**80**	**80**	**78**	**78**	**78**	**77**	**78**	**77**	**76**	**75**	**936**

Таблица № 10

2.1.3. Годовой план- график расчёта тренировочных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретические занятия	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	**40**
2	Общая физическая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	40	38	**458**
3	Специальная физическая подготовка	29	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	**349**
4	Технико-тактическая Подготовка	45	45	45	45	44	45	45	45	45	45	44	44	**537**
5	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
7	Зачётные и переводные требования + соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
Всего часов		**122**	**122**	**123**	**122**	**120**	**121**	**121**	**121**	**121**	**121**	**122**	**120**	**1456**

Спортивные соревнования в самбо являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение:

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

Спортсмены, проходящие подготовку по спортивной программе направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с

содержащимися в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица № 11
(Приложение №3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

2.2 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	-	1	1
Всего соревновательных поединков за год	-	10	10	15	15

Таблица № 12
(Приложение №4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

2.3 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

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

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

2.4. Структура годичного цикла.

План схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Её значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определённом этапе подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План- схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировок по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углублённого обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы начинающий самбист с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала самбо. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов тренировочной группы 1 года обучения главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков

и приёмов. По окончании годичного цикла самбисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) и в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях на борцовском ковре и в правилах самбо. Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные поединки-схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях, улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсмена, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Современное представление о планировании годичных циклов связано с её определённой 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 (7 дней).

В процессе многолетней подготовки спортсмены могут использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. 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). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В самбо однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Таблица № 13

Базовый – функционально-техническая направленность.	**РФ**
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности.	**РТ**
Модельный – модель соревновательной нагрузки.	**К**
Подводящий – выведение на пик спортивной формы.	**П**
Соревнования.	**С**

Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок.	**В**

Одним из важных условий полноценной подготовки самбистов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях.

В самбо в зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годичное, предсоревновательную подготовку), оперативное (на занятие, день, микроцикл)

Перспективное планирование

В спортивной тренировке основным документом планирования является перспективный (групповой или индивидуальный) план подготовки самбистов. План многолетней тренировки охватывает всю спортивную биографию самбиста. При его составлении намечают как структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность), так и основную направленность занятий на отдельных этапах.

В многолетней подготовке самбистов можно выделить следующие этапы:

1. Этап предварительной подготовки (первый этап). Главные задачи этапа – отбор и формирование у спортсменов устойчивого интереса к занятиям самбо.

2. Второй этап многолетней подготовки – этап специальной подготовки. Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку и освоение спортсменами широкого круга техники и тактики самбо.

3. Третий этап – спортивного совершенствования. Главная задача – поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов. Большая доля в подготовке самбистов отводится занятиям в условиях тренировочных сборов, а структура годичного цикла целиком подчиняется календарю соревнований и, как правило, не отличается стабильностью.

Текущее планирование.

К текущим документам планирования тренировки самбистов относятся планы на подготовку перед соревнованиями на тренировочный год.

Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходящий период) – не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период – не менее двух месяцев. Состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. После окончания этого периода спортсмен достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, длительность которого около девяти месяцев. Участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Оптимальное время

предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период в самбо занимает девять месяцев и приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такая многоцикловая периодизация годичного цикла в дзюдо является общепринятой.

Оперативное планирование.

Выделяются три разновидности оперативных планов тренировки самбистов:

- планы на одно занятие;
- план на один тренировочный день;
- план на микроцикл подготовки.

В практике самбо принято различать занятия по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), совершенствованию технико-тактического мастерства (ТТМ), боевой практике. Общеразвивающие упражнения подбираются с учётом специфики самбо.

Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в самбо. В них широко используется различные имитационные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств и сохраняющие основную структуру двигательных действий, характерных для самбо. Занятия по совершенствованию технико- тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование специальных навыков и тактических действий. Основным средством этих занятий являются упражнения с партнёром по изучению технических и тактических приёмов, а также условные схватки. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям поединков.

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовки самбиста к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближённых к соревновательным.

Основные упражнения – вольные поединки и спарринги. Применяются и другие специальные упражнения, которые содействуют повышению эффективности данного тренировочного занятия. Работа должна быть интенсивной и способствовать специальной выносливости.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное, объединяющее от трёх до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов даёт возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удаётся достичь

необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются вначале подготовительного периода. В период после активного отдыха, перерыва в тренировочном процессе, а также после болезни и травм.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В самбо проводится основная работа по повышению функциональных возможностей, основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуются разнообразием средств, методов, большой по объёму и интенсивности тренировочной работы. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе поединков двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых ив предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (технико-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.).
Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближённых к соревновательным.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошёл к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных мезоциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в

зависимости от количества стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду о организуется после напряжённой серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

2.5. Навыки, способствующие повышению мастерства в самбо.

Физическая подготовка самбистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств. Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов. Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы самбистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики, в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки самбистов

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

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

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

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

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

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

Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанги, гири) применять разнообразные хваты.

Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лёжа на специальных тренажёрах.

Упражнения с предельным и около предельным отягощением нужно выполнять только на жёстком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущении боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения

Особенности скоростной подготовки самбистов

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность самбистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника. Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты – повторный.

Установлено, что более 25% от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это

свидетельствует о нарушении принципа постепенного врабатывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокислённых продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости.

Выносливость самбистов – это их способность противостоять утомлению. К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительная простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

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

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) – проявляются у самбистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

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

Перед выполнением упражнений на развитие координаций движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по

содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями спортсменов. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости.

Гибкость – это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

Одно из непременных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаков достаточности разогревания организма будет лёгкого выделения пота.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости даёт выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении лёгких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать лёгкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества самбистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки самбистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм стремиться избегать методических ошибок.

3. Методическая часть

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Таблица №15

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	*Возраст (лет)*										
	7	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с спортсменами на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Тренировочный этап - Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма спортсмена в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала самбо; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):
- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину
отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники самбо.. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При спортивной подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у самбистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности самбистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов в атаке и в защите, их перемещениях по борцовскому ковру, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по самбо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у самбистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В группах на этапах спортивной специализации теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история самбо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

В спортивной тренировке самбистов выделяют две стороны нагрузки.

Внешняя - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.)

Внутренняя – характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

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

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

1-я группа – нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений их энергетические затраты покрываются полностью за счёт аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 150 ударов в минуту.

2-я группа – нагрузка смешанного (аэробно-анаэробного) воздействия. Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но ещё не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, на высоком уровне протекает и без кислородного обеспечения работы.

3-я группа – нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение упражнений анаэробного характера приводит к образованию значительного кислородного долга. В крови работающих спортсменов резко повышается концентрация молочной кислоты.

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

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

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности

Таблица №16

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

(по В.В.Меньшикову, Н.И.Волкову)

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1	Алактатного анэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	гликолитический анаэробный
2	Алактатного анэробного воздействия + аэробного воздействия	аэробный
3	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объёме)+ аэробного воздействия	аэробный
4	Аэробного воздействия (в небольшом объёме)+алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анэробный

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица №17

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировки самбистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов.

Таблица № 18

Систематизация специальных упражнений самбистов по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (по В.С. Бегидову)

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд/мин	Интенсивность упражнения (баллы)
Преимущественно аэробной направленности			
1	Разминка 20 мин.	149,0±5,0	Средняя (3-4)
2	Специальные упражнения дзюдоистов	161,0±5,0	Средняя (3-4)
3	Свободное набрасывание 4 мин 5 мин	 156,0±3,6 154,8±5,0	Средняя (3-4)
4	Броски в передвижениях 4 мин 5 мин	 154,8±5,0 159,6±3,3	Средняя (3-4)
5	Совершенствование техники приёмов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин.	156,0±4,2	Средняя (3-4)
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнёра 5 мин.	160,8±7,8	Средняя (3-4)
7	Выполнение приёмов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнёра 5 мин.	173,6±3,3	Большая (5-6)
8	Совершенствования техники проведения приёмов в партере в условиях неполного сопротивления	147,6±5,4	Средняя (3-4)

	партнёра 5 мин.		
9	Совершенствование уходов с болевого приёма 5 мин.	151,2±5,0	Средняя (3-4)
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин.	154,8±5,0	Средняя (3-4)
11	Схватки в стойке с заданием 4 мин.	178,8±5,0	Большая (5-6)
12	Схватки в стойке в красной зоне 4 мин.	178,8±5,0	Большая (5-6)
13	Схватки в партере 5 мин.	165,6±5,4	Большая (5-6)
14	Скоростные броски в тройках 15с – 6 повторений,5 серий; 1-2 мин. Между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин. Отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
15	Скоростные броски в тройках 15с – 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности			
16	Броски в режиме «20 бросков в минуту» 1 мин 2мин 3мин 4мин 5мин	 178,8±2,7 187,2±2,7 189,6±3,3 193,2±5,0 188,4±3,3	Максимальная (7-8)
17	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	182,4±3,3	Максимальная (7-8)
18	Скоростные броски в тройках 30с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ±3,3	Большая (5-6)
19	Скоростные броски в тройках 45с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ±3,3	Большая (5-6)
20	Скоростные броски в тройках 1 мин – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	188,4±3,3	Максимальная (7-8)
№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращенийуд/мин	Интенсивность упражнения ((баллы)
Алактатно-анаэробной направленности			
21	Скоростные броски в тройках 1 мин-3 повторения,3 серии; 1мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
22	Скоростные броски в тройках 1 мин	-	Максимальная

	– 6 повторений, 1мин отдыха между повторениями		(7-8)
23	Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	-	Максимальная (7-8)

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

Углубленное медицинское обследование. В начале и в конце календарного года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Программный материал планируется с учётом возрастных особенностей спортсменов. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по

заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера.

3.1 Группа начальной подготовки первого года НП-1).

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Самооборона.

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.

Таблица № 19

Контрольные нормативы по физической подготовке для НП-1

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-1

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3 4	Удовлетворительно Хорошо

Группа начальной подготовки второго года (НП-2).
Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
10. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
11. Бросок поворотом «через бедро».
12. Бросок через голову с упором стопой в живот.
13. Броски через голову с упором голени в живот.
14. Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.

Таблица №20

Контрольные нормативы по физической подготовке для НП-2

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-2

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	8 10	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования для групп НП-2

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.

Группы этапа спортивной специализации 1 и 2 года подготовки (СС-1 и СС-2)

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».

16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.

Таблица №21

Контрольные нормативы по физической подготовке для СС-1

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места (в см.)	230	215	185	210	200	170

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп СС-1

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	19,0	25,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0

Зачётные требования для групп СС-1

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда.	

Таблица №22

Контрольные нормативы по физической подготовке для СС-2

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	26,8	27,2	27,8	29,8	30,4	31,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	24	22	20
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	45	40	35	18	15	12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места (в см.)	235	225	210	215	205	180

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп СС-2

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19,0	24,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	18,0	23,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	23,0	26,0

Зачётные требования для групп СС-2

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2 юношеского разряда.	

Группы спортивной специализации 3 года подготовки (СС-3)

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3 Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».

17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом..
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.
6. Приемы задержания и конвоирования.

Группы совершенствования спортивного мастерства 1-3 года подготовки (ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3)

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
4 Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
6. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
7. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

21.Задняя подножка под выставленную ногу
22. Передняя подножка.
23. Бросок отхватом.
24. Бросок подхватом.
25. Боковая подсечка в темп шагов.
26. Подсечка изнутри под пятку.
27. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
28. Зацеп изнутри одноименной ноги.
29. Зацеп стопой снаружи.
30. Бросок обвивом.
31. Бросок переворотом.
32. Бросок через плечи (мельница).
33. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
34. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
35. Бросок захватом двух ног.
36. Бросок поворотом «через бедро».
37. Бросок через голову.
38. Броски прогибом..

39. Бросок подворотом через спину.
40. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

Самооборона

7. Освобождение от захватов.
8. Защита от ударов рукой или ногой.
9. Защита от ударов палкой или ножом.
10. Защита от угрозы пистолетом.
11. Защита от нападения нескольких противников.
12. Приемы задержания и конвоирования.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовке

В процессе психологической подготовки самбистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей даёт множество типологических групп спортсменов. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъёмы, а затем истощение и спад деятельности.
2. сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко
3. уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).

У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между спортсменами с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряжённое состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими её свойствами (элементами) определяется способность к движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъёмом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить спортсменов на группы «сильных», «средних», и «слабых» по показателям нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности спортсменов с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинае5т преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем у «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13 летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряжённости, рекомендуется применять в следующих направлениях:

переключение мыслей и внимания спортсменов на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

применение приёмов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приёмы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбуждённому состоянию – внешнее спокойствие.

Произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

Успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- Концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- Настройка на максимальное использование своих тактических и физических возможностей;
- Создание представлений о преимуществе над противником;
- Самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- Самоприказы «отдай всё – только выиграй», «мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приёмах, приводящих к победе.

Приёмы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание)
- Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант мобилизация)

3.6. Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На этапах спортивной специализации при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их

достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные спортсменами нюансы).

Таблица №23

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие .допинг. означает именно действие
(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии
с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

• Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
• Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
• Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

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

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

Одной из главных задач является подготовка к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку имеющим практику судейства соревнований по самбо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены этапа спортивной специализации должны овладеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по самбо. Основными разделами для изучения спортсменов являются: оценка технических действий, запрещённые действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время спортивной подготовки на этапе спортивной специализации необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация. Профессиональную ориентацию спортсменов необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии спортсменов, обеспечивающий формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации в спортивных школах являются:

- На основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;
- Воздействовать на развитие профессиональных качеств спортсмена, необходимых для поступления в физкультурный ВУЗ и дальнейшего осуществления педагогической деятельности;
- Формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у спортсменов в спортивных школах возникает определённое состояние различной силы выраженности – физкультурно-спортивная ориентированность.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на тренерскую деятельность, а также формирование у спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Средства профессиональной ориентации можно разделить по особенностям воздействия на спортсменов. По способу воспитательного воздействия можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение спортсменов специальными знаниями о работе тренера. Это чтение научно-популярной и методической литературы, посвящённой избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают спортсменов в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации спортсменов усиливают осознание ими выбора тренерской профессии. Это достигается проведение бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на спортсменов возможно путём их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивной группе (анализируют её сами спортсмены под руководством тренера).

Методами профессиональной ориентации являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видеоанализ (усиливают профессионально-деятельный аспект). Контроль за уровнем ориентированности спортсменов на тренерскую профессию включает методы наблюдения, опроса и поощрения.

Таблица №24

Примерный план профессиональной ориентации

группы, год подготовки, возраст спортсменов	Содержание профориентационных воздействий	
	Профессионально-мотивационный аспект	Профессионально- – деятельностный аспект
Группы этапа начальной подготовки	Успехи известных спортсменов –самбистов и их тренеры Личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях	Проведение отдельных упражнений в разминке Образцовый показ упражнения Подготовка и уборка инвентаря после занятия
Группы этапа спортивной специализации	Сфера труда тренера Функции, способности, стили деятельности	Владение специальной терминологией Выделение основы

	тренера Прфессионально-педагогические знания тренера Личностные качества тренера	техники Анализ своей техники, техники товарищей Объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта.

4. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Таблица №25
(Приложение N 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо)

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

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

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце календарного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Таблица №26

Последовательность подготовки действиям самбо.

Фаза подготовки	Задачи	Средства и методы
Первая -ознакомление	Создать у спортсменов правильное представление и понятие о технике приёма и добиться понимания его тактического назначения	Кратко и чётко поставить задачу и организовать спортсменов для полноценного восприятия. Назвать приём, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приёмы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий.
- разучивание	Овладение основной структурной движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.) Осмыслить и опробовать приём в тактических условиях. Овладеть техникой приёма в целом и применить в боевом темпе.	Организовать спортсменов. Показать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельно выполнения (если нужно – по частям). Применить приём в боевом темпе, в условиях, тактически приближённых к схватке. Оценка выполнения и устранение недостатков.
Вторая- закрепление и совершенствование	Совершенствовать технику приёма или тактику действий. Выполнять приёмы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях	Создание разнообразных условий для деятельности спортсменов. Многократное повторение приёмов и действий в различных

		условиях с решением разнообразных технико- тактических задач. Выполнение приёмов и действий в соревнованиях, приближённых к боевым.
Третья	Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений.	Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях. Перенос боевого навыка в соревновательные условия. Правильная оценка поведения, действий и результатов.

Типовая структура организации тренировочных занятий.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью спортсменов, периодом и другими причинами, тренировочное занятие проводится в соответствии с определёнными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия самбо могут носить характер тренировочный.

Тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при подготовки новичков. На тренировочных занятиях самбистов приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и всё более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Самбист, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать своё спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма тренировочного занятия приемлема для самбистов всех разрядов.

Тренер планируя общий курс спортивной подготовки самбиста, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий самбист совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям самбист

главным образом стремится совершенствовать своё мастерство в условиях боевой практики с самбистами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приёмов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для самбистов разной квалификации – как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер даёт всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и подготовительную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В подготовительной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для самбиста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода подготовки и направленности занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности самбиста.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет спортсменам улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах. В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить спортсменов для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях.

Начинают занятия со строевых упражнений. За ними упражнения, улучшающие работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приёмов в условном или произвольном поединке. Произвольный бой на борцовском ковре с партнёром требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному поединку переходят после изучения приёмов в парах, перед упражнениями в снарядах. Упражнения на манекенах снижают нервные напряжения после схваток на борцовском ковре, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм спортсменов надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части самбисты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лёжа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения, отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.)

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста спортсменов. В начальной стадии спортивной подготовки, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным самбистам разные задания: одним, например, ограничиться изучением партера, другим отрабатывать элементы ближнего поединка и т.д.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; её можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в самбо происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное её завершение.

Общие требования к методике проведения занятий.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство – воспроизведение этого движения и действия. Воспроизведение может осуществляться методом повтора упражнения в целом (целостный метод) и методом повтора по частям (расчленённый метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям спортсменов. *Целостный метод*, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Расчленённый метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: спортсмены снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Самбисты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство самбиста, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий. Расчленённый и целостный методы взаимосвязаны. В процессе спортивной подготовки самбо они используются поочерёдно по схеме: целостный - расчленённый – целостный.

Тренировочные занятия проводятся с определённой направленностью; соответственно подбираются средства и методы. Для осуществления тренировки применяются следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта самбо (спортивных дисциплин)

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

Таблица №27
(Приложение N 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
весовая категория 26 кг., весовая категория 29 кг., весовая категория 31 кг., весовая категория 34 кг., весовая категория 38 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8с)	Бег 60 м (не более 12,2с)
Выносливость	Бег 500м (не более 2 мин 5с)	Бег 500м (не более 2 мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 11с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг,		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6с)	Бег 60 м (не более 12с)
Выносливость	Бег 500м (не более 2 мин 15с)	Бег 500м (не более 2 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 12с (не менее 8 раз)

весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг,		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12с)	Бег 60 м (не более 12,4с)
Выносливость	Бег 500м (не более 2 мин 25с)	Бег 500м (не более 2 мин 45с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 13с (не менее 8 раз)

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной специализации.

Таблица №28
(Приложение N 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
весовая категория 34 кг., весовая категория 35 кг., весовая категория 37 кг., весовая категория 38 кг., весовая категория 40 кг., весовая категория 42 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1с)	Бег 60 м (не более 10,5с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин)	Бег 800м (не более 3 мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг,		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9с)	Бег 60 м (не более 10,3с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 10с)	Бег 500м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)

	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория +71 кг,		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3с)	Бег 60 м (не более 10,7с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 20с)	Бег 800м (не более 3 мин 45с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 29
(Приложение N 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
весовая категория 38 кг., весовая категория 41кг., весовая категория 42 кг., весовая категория 44 кг., весовая категория 46 кг., весовая категория 50 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7с)	Бег 60 м (не более 9,6с)
Выносливость	Бег 800м (не более 2мин,50с.)	Бег 800м (не более 3 мин 15с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее20 раз)
	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг,		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7с)	Бег 60 м (не более 9,6с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин)	Бег 500м (не более 3 мин 25с)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)
	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг., весовая категория 84+кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7с)	Бег 60 м (не более 9,6с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 10с)	Бег 800м (не более 3 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъём ног до хвата руками висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап производиться с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральными Государственными требованиями.

6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

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

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

7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации,

осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дзюдо;

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

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по самбо

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов начальной подготовки и этапа спортивной специализации.
- составлении плана тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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 спортивной специализации. Для проведения занятий кроме основного тренера по самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера 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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

9.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего

профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трёх лет.

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

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

9.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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);

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

Таблица №31
(Приложение N 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо
Таблица 1)

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (16,24,32 кг.)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2×3м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5

7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковёр самбо (12×12м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10

16.	Манекены тренировочные, высотой 120,130,140,150,160 см.	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксёрский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2м, диаметр4 см)	штук	2
27	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10
29	Секундомер электоронный	штук	3
30	Скакалка гимнастическая	штук	20
31	Скамейка гимнастическая	штук	4
32	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33	Табло судейское механическое самбо	комплект	1
34	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
35	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
36	Урна	штук	2
37	Электронные весы до 150 кг.	штук	1

Таблица №32

(Приложение N 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо)

Таблица 1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	1	1	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5

4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

10. Перечень информационного обеспечения. Литература.

Основная

1.Борьба самбо: Справочник/ Автор- составитель Е.М. Чумаков-М.: Физкультура и спорт,1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца самбиста: Методические рекомендации/Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаков-М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. организация и судейство соревнований по борьбе самбо.-М: Физкультура и спорт,1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ,1999
5. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. Пособие. – М.: МИФИ,1985.
6. Рудман Д.Л. Самбо Техника борьбы лёжа. Нападение – М.: ФиС,1982.
7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: ФиС,1983.

8. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт,1995.
9.Чумаков Е.М. Сто уроков Самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова.- Изд.5-е, испр. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2002.
10.Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.:Физкультура и спорт,1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК,1996.

Вспомогательная.

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.:Терра-Спорт,2003.
2. Кулиненков О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. И доп.- М.: Советсткий спорт,2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия,1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М.: ФиС, 1986.
5. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. – М.:ФиС,1976
6.Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – ростов – на –дону: БАРО-ПРЕСС,2002.
7. Рудман Д.Л. Самбо. – 2-е издание – М.: ФиС,1985.
8. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-спорт, 2000.
9. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС,1979.
10. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России №5,2001г. – М.: Советский спорт.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – М.: Советский спорт,1997.
12.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – в 4 кн. М.: Советский спорт1998;2000.
13. Эйгиминас П.А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт,1992.

ПРИЛОЖЕНИЕ

(Приложение N 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

N n/n	*Вид тренировочных сборов*	*Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)*			*Оптимальное число участников сбора*
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный Этап (этап спортивной специализации	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.		21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 21 дней		-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в учреждения осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

(Приложение N 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

N n/n	*Вид тренировочных сборов*	*Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)*			*Оптимальное число участников сбора*
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный Этап (этап спортивной специализации	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.		21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 21 дней		-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в учреждения осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

(Приложение N 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по самбо)

N n/n	*Вид тренировочных сборов*	*Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)*			*Оптимальное число участников сбора*
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный Этап (этап спортивной специализации	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.		21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 21 дней		-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в учреждения осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

(Приложение N 9 к Федеральном стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо)

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456

(Приложение N 9 к Федеральном стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо)

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456

(Приложение N 9 к Федеральном стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо)

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»
г. Миасс, Челябинская обл. ул. Ак. Павлова, 32

«СОГЛАСОВАНО» **Ректор** **ФГБОУ ВО** **«Урал ГУФК»** _____ **С. Г. Сериков** **«___»_____2019г.**	**«УТВЕРЖДАЮ»** **Министр** **физической культуры** **и спорта** **Челябинской области** _____ **Л.Я. Одер** **«___»_____2019г.**	**«УТВЕРЖДАЮ»** **Директор** **МБУ «СШОР №2»** _____ **И.А. Иваньков** **«___»_____2019**

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
ОБУ «Центра олимпийской
подготовки по дзюдо
имени А.Е. Миллера»
_____ **О.Ф. Мухаметзянов**
«_____»_____2019г.

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ДЗЮДО
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017г. № 767);

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 4 года
Тренировочный этап спортивной специализации – 5 лет
Этапы: ССМ, ВСМ – без ограничений

Составитель:
Заместитель директора
по спортивно-методической работе
Кудашкина С.Н.

Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий
кафедрой «Управления физической культуры»:
Редреев В.А.

г. Миасс
2019г.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной подготовки по виду спорта
«Дзюдо»
Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва №2»
г. Миасс

Программа определяет основные направления спортивной подготовки по виду спорту «Дзюдо» в МБУ «СШОР №2»
г. Миасс. Она написана и составлена в соответствии с нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». При разработке учтены современные тенденции развития дзюдо положение классических научно-методических и учебных заведений, использованы современные теоретические основы спортивной тренировки.

Программа чётко структурирована, содержит все необходимые разделы и оформлена согласно общепринятым требованиям. Информационная карта программы позволяет идентифицировать её тип, вид, уровень освоения, срок реализации и возраст спортсменов.

В нормативной части отражены требования к спортивной подготовке, возрасту, количественному составу групп подготовки, режимов тренировочной нагрузки.

В методической части подробно изложены рекомендации по проведению тренировочных занятий, приведено примерное процентное соотношение различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

В программе также отражены техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в виде спорта, перечень необходимого инвентаря и оборудования, представлены нормативы предъявляемые на различных этапах спортивной подготовки к спортсменам. Так же представлены восстановительные мероприятия, требования

антидопинговых правил, медицинского сопровождения.

В конце приведён список используемой литературы.

Рецензируемая программа спортивной подготовки имеет практическую значимость составлена полно, соответствует стандартам, рекомендована к использованию.

Рецензент -

заведующий кафедрой управления физической культуры
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
к.п.н, доцент В.А. Редреев

Содержание.

1. Пояснительная записка..... **4**

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности..... **5**

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....**6**

2. Нормативная часть программы..... **9**

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо **9**

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приложение №1 к ФССП).....**11**

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приложение №2 к ФССП).....**12**

2.4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.....**13**

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо» (Приложение №3 к ФССП).....**14**

2.6. Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «дзюдо» (Приложение №4 к ФССП).....**14**

2.7. Годовые планы – графики распределения часов тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.....**15-21**

2.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов, медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку).....**21-31**

3. Методическая часть программы..... **31**

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…**33**

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов.....**37**

3.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....**41**

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды спортивной подготовки…**41-65**

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки…… **65**

3.6. Планы применения восстановительных средств……**67**

3.7. Планы антидопинговых мероприятий……**69**

3.8. Планы инструкторской и судейской практики…… **71**

4. **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**…… **73**

5. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «дзюдо», с учётом весовых категорий…… **79**

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к ФССП)……**79**

5.2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном (этапе спортивной специализации). (Приложение № 6 к ФССП)…… **79**

5.3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к ФССП)……**83**

5.4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к ФССП)……**86**

6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки……**88**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта дзюдо……**90**

8. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям…… **91**

8.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку..... **91**

8.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.....**91-96**

9. Перечень информационного обеспечения.....**96-99**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная программа по дзюдо (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта (утверждёнными приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утверждённым приказом Минспорта России от 21.08.2017 года № 767) разработанным на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и с учётом приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по дзюдо в период прохождения спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, на тренировочных этапах (в период начальной специализации и период углублённой специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в соответствии с Федеральными государственными требованиями к программам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Целью программы является: всестороннее развитие личности, выявление одарённых спортсменов, создание условий для спортивной подготовки и физического развития спортсменов, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовка одарённых спортсменов к поступлению в профильные учебные учреждения, реализующие спортивные программы в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства спортсменов. Её использование даёт возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально-волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно влияет на выступления спортсменов на соревнованиях.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

Структура программы предусматривает цели, задачи, программный материал видам подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика) и по годам спортивной подготовки, а также средства и формы спортивной подготовки.

Основными формами 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.

Формы промежуточной аттестации спортсменов:
- прохождение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:
- формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
-выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд города или субъекта Российской Федерации;
- подготовка из числа спортсменов судей по дзюдо.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Дзюдо(яп. Дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия м спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860-1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан в 1882 году. По принятой в Японии классификации, Дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме

ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF) делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах. Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Кавайси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо.

В России до 1914 года дзюдо было практически неизвестно, хотя отдельные приёмы дзюдо, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в Петербургской полицейской школе с 1902 года. Своему развитию в России и СССР дзюдо обязано в первую очередь Василию Сергеевичу Ощепкову. В.С. Ощепков провёл детство и юность в Японии (начиная 1905года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен по мастерству. Степень дан в Кодокане. В 1917 году ему был присвоен 2-й дан. В 1930-х годах В.С. Ощепков активно развивал дзюдо в СССР сначала на Дальнем Востоке (1914,1917-1925), а затем в Новосибирске (1928) и в Москве (с 1930 года). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов дзюдо в СССР практически не развивалось. В СССР интерес к дзюдо вернулся после его выхода на международную арену.

Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо. По состоянию на июнь 2010 года в состав IJF входит 198 национальных федераций дзюдо. Всего в мире дзюдо занимается около 28 миллионов человек, 8 миллионов из них – в Японии и около 200 тысяч – в России. По данным Международной федерации любительской борьбы (FILA). Наряду с греко-римской борьбой, вольной борьбой и самбо, входит в четвёрку наиболее популярных видов спортивной борьбы.

Техника дзюдо. Три главных технических раздела дзюдо стиля Кодокан составляют ката (яп. «форма», набор формальных упражнений, ката в дзюдо выполняются в парах), рандори (яп. «свободные захваты», борьба по предварительно заданным правилам с целью подготовки каким-либо техническим приёмам), сиай (яп. «соревнования»). Также в программу Кодокан дзюдо входят кихон (яп. «основы», этот раздел включает подготовку базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховки (укэми), а также кумиката – способам взятия захвата) и каппо – техника реанимации.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для

тренировок (кейкоги) – дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цвета.
Куртка должна быть такой длины, чтобы закрывать бёдра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук. Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы её полы можно было запахнуть на уровне нижнего края грудной клетки с минимальным наложением в 20 см. (7,8 дюйма). Брюки (дзубон) должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать ноги. Пояс (оби) охватывает куртку по талии, и его длины должны хватать, чтобы дважды обернуть его вокруг тела. Пояс завязывается большим квадратным узлом, его концы должны иметь длину примерно 15 см. (6 дюймов).

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень, всего в Кадокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень 6-й кю. Самый старший – 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший – 1-й дан, самый старший – 10 дан. Но теоретически возможно присуждение 11-и 12 данов, как это завещал Дзигоро Кано. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться от страны и федерации дзюдо.

Красный (9—10-й даны)	
Белый (6-й кю)	
Жёлтый (5-й кю)	
Оранжевый (4-й кю)	
Зелёный (3-й кю)	
Синий (2-й кю)	
Коричневый (1-й кю)	
Чёрный (1—5-й даны)	
Красно-белый (6—8-й даны)	

Техника дзюдо состоит из трёх частей: бросков, борьбы лёжа и борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лёжа характерны три типичных приёма – удержание, удушение, болевые приёмы на суставы рук (кроме лучезапястного сустава и суставов пальцев), болевые приёмы на ногах ЗАПРЕЩЕНЫ

В первой группе приёмов эффект определяется временем удержания противника на спине, при удушении – прекращением доступа воздуха в лёгкие или действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг, а при болевом приёме – болью в том или ином суставе.

В дзюдо, где большинство приёмов построено на бросках с использованием корпуса и бёдер, сказывается значение физической силы. При равной технике или даже несколько уступая партнёру, более сильный спортсмен всегда имеет шанс на победу. Однако существенное превосходство в технике даёт явное преимущество даже человеку с незавидными физическими данными, ибо всё определяет сформулированный Кано принцип «наиболее результативного приложения силы». Превосходство в технике подразумевает и превосходство моральное, умение наилучшим образом мобилизовать и направлять свои духовные силы.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Реализация Программы по дзюдо осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 4 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углублённой специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

При работе со спортсменами осуществляется дифференцированный подход с учётом возраста спортсменов, этапов спортивной подготовки.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочных этапах (этап спортивной специализации) решаются задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года и зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки 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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы

В МБУ «Спортивной школе олимпийского резерва №2» далее МБУ «СШОР №2» осуществляется подготовка дзюдоистов по программе спортивной подготовке (далее программа) на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства.

При разработке примерного тренировочного плана учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом 52 недели занятий.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы спортивной подготовки отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов спортивной подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки спортсменов обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
- возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
- установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
- количество установленных в отделении групп является минимальным.
- на период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью.
- в зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Для спортсменов групп на этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих положений:
- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств, так и преимущественного развития отдельных физических способностей спортсмена в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших и подтвердивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период в спортивной школе.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки виду спорта «дзюдо».

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:
- продолжительность и объём реализации программы спортивной подготовки;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по дзюдо на этапах спортивной подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годичного цикла.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки виду спорта «дзюдо».

Приложение №2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

2.4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год подго-товки	Минималь-ный возраст для зачисле-ния (лет)	Числен-ный состав группы	Объём тренирово чной работы (часов) в неделю-	Годо вая тренировочная наг-рузка	Кол-во тренировок в неделю /в год
Начальная подготовка	1	7	10 чел.	5 часов	260 час.	3/156
	2		10 чел.	6 часов	312 час.	3/156
	3					
	4					
Тренировочный	1	11	6 чел.	12 часов	624 час.	4/208
	2					
	3			18 часов	936 час.	6/312
	4					
	5					
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	1чел.	21 часов	1092 час.	11/572
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1 чел.	24 часа	1248 час.	11/572

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности виду спорта «дзюдо».

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

2.6. Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «дзюдо».

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

2.7. Годовые планы-графики распределения часов для дзюдоистов тренировочных этапов спортивной подготовки.

План спортивной подготовки составляется ежегодно в полном объёме и утверждается директором Учреждения. На основании плана спортивной подготовки составляются планы-графики на календарный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки дзюдоистов по годам спортивной подготовки.

На основании плана спортивной подготовки и программы тренер разрабатывает планы ежедневного тренировочного занятия (для каждой группы). В плане тренировочного занятия записываются:
порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение календарного года и их уровень.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:
- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3,5 часа.

Подготовка спортсмена по дзюдо включает следующие разделы: Общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В процессе реализации программы спортивной подготовки необходимо предусматривать следующее соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:
- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма плана спортивной подготовки;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 30% до 35% от общего объёма спортивной подготовки;
- избранный вид спорта от объёма не менее 45% от общего объёма спортивной подготовки;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 15% от общего объёма спортивной подготовки;
- самостоятельная работа спортсменов в пределах до 10% от общего объёма спортивной подготовки;

- организация возможности посещений спортсменами официальных спортивных соревнований.

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов 1-го года на тренировочном этапе начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	9	10	12	11	10	14	23	16	12	11	12	10	**150**
2	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	-	-	-	1	2	1	2	**13**
3	Техническая, тактическая подготовка	8	7	8	8	7	7	-	7	8	8	8	8	**84**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	**10**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	1	**3**
	Итого часов	**19**	**20**	**22**	**22**	**21**	**22**	**23**	**23**	**22**	**22**	**22**	**22**	**260**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов 2-го года на тренировочном этапе начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	10	16	28	18	12	13	12	12	**167**
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	-	2	2	2	2	1	**18**
3	Техническая, тактическая подготовка	8	9	11	11	11	8	-	-	1	1	1	2	**111**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	1	1	1	1	2	1	-	-	1	1	1	2	**18**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	**4**
	Итого часов	**20**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**28**	**26**	**28**	**26**	**28**	**312**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
3-го года на тренировочном этапе начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	10	11	11	12	10	16	28	16	12	12	12	10	**160**
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	1	-	4	2	2	2	2	**22**
3	Техническая, тактическая подготовка	8	10	12	11	10	8	-	8	11	13	11	12	**114**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	1	1	1	1	2	1			1	1	1	2	**18**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика					2							2	**4**
	Итого часов	**20**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**28**	**26**	**28**	**26**	**28**	**312**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
4-го года на тренировочном этапе начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	8	10	8	10	8	12	28	16	10	10	9	9	**138**
2	Специальная физическая подготовка	3	2	3	2	3	4	-	4	2	3	2	3	**31**
3	Техническая, тактическая подготовка	8	11	11	13	11	10	-	8	13	14	14	12	**125**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	1	1	2	1	2	-	-	-	1	1	1	2	**12**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	2	**6**
	Итого часов	**20**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**28**	**26**	**28**	**26**	**28**	**312**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
1-го года на тренировочном этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	10	9	10	9	54	18	9	10	9	10	**164**
2	Специальная физическая подготовка	8	8	11	10	11	10	-	25	10	11	10	11	**125**
3	Техническая, тактическая подготовка	27	24	27	24	27	26	-	11	29	27	24	25	**271**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	2	2	3	2	3	3	-	-	3	3	2	2	**25**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	3	6	3	6	3	3	-	-	-	3	6	6	**39**
Итого часов		**48**	**48**	**54**	**51**	**54**	**51**	**54**	**54**	**51**	**54**	**51**	**54**	**624**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
2-го года на тренировочном этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	54	15	8	8	8	8	**149**
2	Специальная физическая подготовка	8	8	11	10	11	10	-	25	10	11	10	11	**125**
3	Техническая, тактическая подготовка	27	24	27	25	27	27	-	11	27	27	25	27	**274**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	2	2	2	2	2	3	-	3	3	2	2	2	**25**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	3	6	6	6	6	3	-	-	3	6	6	6	**51**
Итого часов		**48**	**48**	**54**	**51**	**54**	**51**	**54**	**54**	**51**	**54**	**51**	**54**	**624**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
3-го года на тренировочном этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	9	9	9	9	81	12	8	9	9	9	**178**
2	Специальная физическая подготовка	14	14	18	18	18	18	-	27	16	18	18	18	**197**
3	Техническая, тактическая подготовка	44	41	38	37	41	44	-	35	37	41	38	44	**440**
4	Теоретическая психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	-	4	5	4	4	4	**46**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	3	6	9	9	9	3	-	3	9	9	9	6	**75**
	Итого часов	**72**	**72**	**78**	**78**	**81**	**78**	**81**	**81**	**75**	**81**	**78**	**81**	**936**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
4-го года на тренировочном этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	9	9	9	6	81	12	8	9	9	9	**175**
2	Специальная физическая подготовка	14	14	18	18	18	18	-	27	16	18	18	18	**197**
3	Техническая, тактическая подготовка	44	41	38	37	41	44	-	35	37	41	38	44	**440**
4	Теоретическая психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	-	4	5	4	4	4	**46**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	3	6	9	9	9	6	-	3	9	9	9	6	**78**
	Итого часов	**72**	**72**	**78**	**78**	**81**	**78**	**81**	**81**	**75**	**81**	**78**	**81**	**936**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
5-го года на тренировочном этапе спортивной специализации.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	4	6	8	8	8	5	81	9	7	8	8	8	**160**
2	Специальная физическая подготовка	14	15	19	19	19	19	-	27	17	19	19	19	**206**
3	Техническая, тактическая подготовка	44	41	38	37	41	44	-	35	37	41	38	44	**440**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	4	4	4	5	4	4	-	4	5	4	4	4	**46**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	6	6	9	9	9	6	-	6	9	9	9	6	**84**
	Итого часов	**72**	**72**	**78**	**78**	**81**	**78**	**81**	**81**	**75**	**81**	**78**	**81**	**936**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов
на тренировочном этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	14	14	18	16	20	18	34	20	16	20	18	20	**228**
2	Специальная физическая подготовка	18	18	22	20	24	22	74	24	20	24	22	24	**312**
3	Техническая, тактическая подготовка													**524**
4	Теоретическая психологичес-кая подготовка	3	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3	3	**44**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	8	8	10	8	10	8	-	8	10	10	10	8	**98**
	Итого часов	**84**	**84**	**91**	**91**	**94**	**91**	**94**	**95**	**88**	**95**	**91**	**94**	**1092**

Годовой план-график распределения часов для дзюдоистов на тренировочном этапе высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	14	14	15	14	32	16	13	15	14	15	**186**
2	Специальная физическая подготовка	16	16	17	17	18	17	54	16	16	18	17	18	**240**
3	Техническая, тактическая подготовка	45	45	47	49	48	49	-	52	46	49	47	50	**524**
4	Теоретическая психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3	3	**44**
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	8	8	10	8	10	8	-	8	10	10	10	8	**98**
Итого часов		**84**	**84**	**91**	**91**	**94**	**91**	**94**	**95**	**88**	**95**	**91**	**94**	**1092**

Спортивные соревнования в дзюдо являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.
Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо.
- выполнение плана спортивной подготовки;
-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по программе спортивной подготовки направляются на спортивные соревнования в соответствии с планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных мероприятиях.

Структура годичного цикла.

План схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Её значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных

показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно- методическую концепцию построения тренировки на определённом этапе подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План- схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировок по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углублённого обследования;- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный дзюдоист с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к навыкам двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала дзюдо. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов тренировочной группы 1 года спортивной подготовки главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла дзюдоисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) и в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и

специальной подготовки Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях на татами и в правилах дзюдо. Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.
На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные поединки-схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам, в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико- тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях, улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсмена, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Современное представление о планировании годичных циклов связано с её определённой 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 (7 дней).

В процессе многолетней подготовки спортсмены могут использовать разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. 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). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В дзюдо однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Базовый – функционально-техническая направленность.	**РФ**
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности.	**РТ**
Модельный – модель соревновательной нагрузки.	**К**
Подводящий – выведение на пик спортивной формы.	**П**
Соревнования.	**С**
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок.	**В**

Одним из важных условий полноценной подготовки дзюдоистов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях.

В дзюдо в зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы. Выделяют несколько основных видов планов:

- перспективное (многолетнее);
- текущее (годичное, предсоревновательную подготовку);
- оперативное (на занятие, день, микроцикл).

Перспективное планирование

В спортивной тренировке основным документом планирования является перспективный (групповой или индивидуальный) план подготовки дзюдоистов. План многолетней тренировки охватывает всю спортивную биографию дзюдоиста. При его составлении намечают как структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность), так и основную направленность занятий на отдельных этапах.

В многолетней подготовке дзюдоистов можно выделить следующие этапы:

1. Этап предварительной подготовки (первый этап). Главные задачи этапа – отбор и формирование у спортсменов устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

2. Второй этап многолетней подготовки – этап специальной подготовки. Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку и освоение спортсменами широкого круга техники и тактики дзюдо.

3. Третий этап – спортивного совершенствования. Главная задача – поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов. Большая доля в подготовке дзюдоистов отводится занятиям в условиях тренировочных сборов, а структура годичного цикла целиком подчиняется календарю соревнований и, как правило, не отличается стабильностью.

Текущее планирование.

К текущим документам планирования тренировки дзюдоистов относятся планы на подготовку перед соревнованиями на тренировочный год. Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходящий период) – не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период – не менее двух месяцев. Состоит из общеподготовительного и специально - подготовительного этапов. После окончания этого периода спортсмен достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, длительность которого около девяти месяцев. Участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период в дзюдо занимает девять месяцев и приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такая многоцикловая периодизация годичного цикла в дзюдо является общепринятой.

Оперативное планирование.

Выделяются три разновидности оперативных планов тренировки дзюдоистов:

- планы на одно занятие;
- план на один тренировочный день;
- план на микроцикл подготовки.

В практике дзюдо принято различать занятия по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), совершенствованию технико-тактического мастерства (ТТМ), боевой практике. Общеразвивающие упражнения подбираются с учётом специфики дзюдо. Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в дзюдо. В них широко используется различные имитационные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств и сохраняющие основную структуру двигательных действий, характерных для дзюдо. Тренировки дзюдо проводятся с повторением комплексов формальных упражнений (ката). Между тем ката в классическом дзюдо всегда играли не меньшую роль, чес отработка отдельных приёмов или свободный спарринг,- утверждение, которое можно отнести к любому виду воинских искусств. Кано оценивал ката как великолепное средство психической подготовки бойца. Занятия по совершенствованию технико- тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование специальных навыков и тактических действий. Основным средством этих занятий являются упражнения с партнёром по изучению технических и тактических приёмов, а также условные схватки. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям поединков.

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовки дзюдоиста к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближённых к соревновательным. Основные упражнения – вольные поединки и спарринги. Применяются и другие специальные упражнения, которые содействуют повышению эффективности данного тренировочного занятия. Работа должна быть интенсивной и способствовать специальной выносливости.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трёх до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов даёт возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удаётся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются вначале подготовительного периода. В период после активного отдыха, перерыва в тренировочном процессе, а также после болезни и травм.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В дзюдо проводится основная работа по повышению функциональных возможностей, основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуются разнообразием средств, методов, большой по объёму и интенсивности тренировочной работы. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе боёв двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых ив предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (технико-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.). Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближённых к соревновательным

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошёл к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных мезоциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из

одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду о организуется после напряжённой серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

Навыки, способствующие повышению мастерства в дзюдо.

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств. Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов. Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

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

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

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

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

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

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

Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанги, гири) применять разнообразные хваты.

Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лёжа на специальных тренажёрах.

Упражнения с предельным и около предельным отягощением нужно выполнять только на жёстком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущении боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки дзюдоистов.

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника. Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные спортивных площадках, бег, плавание с форой.
Основной метод развития быстроты – повторный.

Установлено, что более 25% от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного врабатывания организма,

ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокислённых продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости.

Выносливость дзюдоистов – это их способность противостоять утомлению. К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительная простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

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

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

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

Перед выполнением упражнений на развитие координаций движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений,

которые имеют сходство с тренировочными упражнениями как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями спортсменов. Только хорошо усвоенные упражнения. нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов.

Особенности повышения гибкости.

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

Одно из непременных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаков достаточности разогревания организма будет лёгкого выделения пота.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости даёт выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении лёгких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать лёгкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм стремиться избегать методических ошибок.

3. Методическая часть

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки, в периоды трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	*Возраст (лет)*										
	7	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с спортсменами на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.
Тренировочный этап - Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.
Факторы, ограничивающие нагрузку:
- функциональные особенности организма спортсмена в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала дзюдо; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.
Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):
- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При спортивной подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. *Методика контроля.* Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у дзюдоистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности дзюдоистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у дзюдоистов правильное, уважительное отношение к

товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В группах на этапах спортивной специализации теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история дзюдо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки.

Внешняя - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений ,величина используемого отягощения и т.п.)

Внутренняя – характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

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

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

1-я группа – нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений их энергетические затраты покрываются полностью за счёт аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 150 ударов в минуту.

2-я группа – нагрузка смешанного (аэробно-анаэробного) воздействия. Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но ещё не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, на высоком уровне протекает и без кислородного обеспечения работы.

3-я группа – нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение упражнений анаэробного характера

приводит к образованию значительного кислородного долга. В крови работающих спортсменов резко повышается концентрация молочной кислоты.

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

5-я группа - нагрузки, усиливающие анаболический обмен. Выполнение таких упражнений приводит к значительному усилению синтеза белков в мышцах и в результате к увеличению мышечной массы, абсолютной силы и силовой выносливости. В зависимости от метода выполнения эти упражнения влияют также на аэробную и анаэробную производительность спортсменов. В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности.

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

(по В.В.Меньшикову, Н.И.Волкову)

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1	Алактатного анэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	гликолитический анаэробный
2	Алактатного анэробного воздействия + аэробного воздействия	аэробный
3	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объёме)+ аэробного воздействия	аэробный
4	Аэробного воздействия (в небольшом объёме)+алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анэробный

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

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

Систематизация специальных упражнений дзюдоистов по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (по В.С. Бегидову)

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд/мин	Интенсивность упражнения (баллы)
Преимущественно аэробной направленности			
1	Разминка 20 мин.	149,0±5,0	Средняя (3-4)
2	Специальные упражнения дзюдоистов	161,0±5,0	Средняя (3-4)
3	Свободное набрасывание 4 мин 5 мин	 156,0±3,6 154,8±5,0	Средняя (3-4)
4	Броски в передвижениях 4 мин 5 мин	 154,8±5,0 159,6±3,3	Средняя (3-4)
5	Совершенствование техники приёмов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин.	156,0±4,2	Средняя (3-4)
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнёра 5 мин.	160,8±7,8	Средняя (3-4)
7	Выполнение приёмов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнёра 5 мин.	173,6±3,3	Большая (5-6)
8	Совершенствования техники проведения приёмов в партере в условиях неполного сопротивления партнёра 5 мин.	147,6±5,4	Средняя (3-4)
9	Совершенствование уходов с болевого приёма 5 мин.	151,2±5,0	Средняя (3-4)
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин.	154,8±5,0	Средняя (3-4)
11	Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин.	178,8±5,0	Большая (5-6)
12	Учебно-тренировочные схватки в	178,8±5,0	Большая (5-6)

	стойке в красной зоне 4 мин.		
13	Учебно –тренировочные схватки в партере 5 мин.	165,6±5,4	Большая (5-6)
14	Скоростные броски в тройках 15с – 6 повторений,5 серий; 1-2 мин. Между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин. Отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
15	Скоростные броски в тройках 15с – 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности			
16	Броски в режиме «20 бросков в минуту» 1 мин 2мин 3мин 4мин 5мин	 178,8±2,7 187,2±2,7 189,6±3,3 193,2±5,0 188,4±3,3	Максимальная (7-8)
17	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	182,4±3,3	Максимальная (7-8)
18	Скоростные броски в тройках 30с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ±3,3	Большая (5-6)
19	Скоростные броски в тройках 45с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4 ±3,3	Большая (5-6)
20	Скоростные броски в тройках 1 мин – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	188,4±3,3	Максимальная (7-8)
№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений уд/мин	Интенсивность упражнения ((баллы)
Алактатно-анаэробной направленности			
21	Скоростные броски в тройках 1 мин-3 повторения,3 серии; 1мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	-	Максимальная (7-8)
22	Скоростные броски в тройках 1 мин – 6 повторений, 1мин отдыха между повторениями	-	Максимальная (7-8)
23	Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	-	Максимальная (7-8)

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

Углубленное медицинское обследование. В начале и в конце календарного года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому тренировочному этапу спортивной подготовки

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

Практический материал для спортсменов в группах начальной подготовки первого года подготовки.

Средства технической подготовки

- 6 КЮ-белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Zarei – приветствие на коленях OBI - пояс (завязывание).SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения:Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперёд-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90 шагом назад; на 180 скрестными шагами (одна вперёд, другая назад по диагонали); на 180 круговым шагом вперёд; KUMI-KATA – захваты (основной захват рука-отворот)

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

UKEMI – падения

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

Связки технических элементов 6 КЮ:
Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперёд (Mae-kuzushi); Тори: основной захват(Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); тори: основной захват(Kumi-kata) – передвижение обычными шагами(Ayumi-ashi); Тори основной захват(Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо(Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват(Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево(Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок(Yoko);Уке: падение на спину(Ushiro)

5 КЮ - жёлтый пояс
NAGE-WAZA – техника бросков

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

KATAME-WAZA – техника сковывающих движений

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

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

Комбинации из элементов 5 КЮ передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперёк (Yoko-shiho-gatame);

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

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

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка на демонстрирование определённого результата)

Средства физической подготовки

а) средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лёжа с опрой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетёнными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей, хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд-вверх; в упорах лёжа, лёжа сзади, сидя сзади перенесение тяжести с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперёд, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания- разгибания рук в упорах лёжа, сидя; переходы с переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лёжа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперёд; пригибания в упоре лёжа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряжённого принятия определённого положения; размахивание свободно висящими руками путём поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприсяде; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лёжа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седее; поднимание таза из положения лёжа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращение тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседание в стойке ноги врозь, ноги развёрнуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захатом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивание ногами в упоре сидя углом или лёжа на спине углом; поочерёдные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрёстные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лёжа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положении сидя, лёжа (ногу напряжённо поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя,лёжа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящегося сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания- опускания, разведения- сведения); поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине; поднимание ног в положении лёжа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа на животе; поднимание ног из положения лёжа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лёжа боком; поднимание-опускание таза в упоре лёжа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения, лёжа на животе; мост; пружинящие наклоны вперёд в положении стоя; сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперёд, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперёд, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное « падение» головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперёд; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища, свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лёжа, перекат назад в группировке); кувырки (вперёд, назад, вперёд со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковёр, упор присев, упор лёжа); висы (на согнутых руках, вис лёжа – девочки, подтягивание в висе и висе лёжа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лёжа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперёд, кувырок вперёд назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг., повороты в полуприсяде, в приседе, лазание по канату в три приёма; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить спортсменами различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливают развитие физических возможностей спортсменов. В процессе подготовки

дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае спортсмены с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств спортсменов на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

б) средства для развития общих физических качеств

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

в) Средства специальной физической подготовки

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

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- Для воспитания настойчивости. Освоение приёмов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».
- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приёмов, демонстрация комплексов 6 и 5КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) средства других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см.), обогнать партнёра, имеющего фору 1-2 метра в беге на 320-30метров.
- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях
- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнёра, стоящего в упоре на кистях и коленях.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнёра, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

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

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, всего соревновательных поединков 8-12 в течение календарного года .Если по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства оценки подготовленности

Зачётные требования по общей физической подготовке

Практический материал для спортсменов на этапе начальной подготовки второго года подготовки.

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 6 КЮ и5 КЮ изучение 4 КЮ.

Дополнительный материал 5КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

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

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ – оранжевый пояс

NAGE-WAZA- техника бросков

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

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал.НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

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

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

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

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

Средства тактической подготовки

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

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

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

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

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

Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа н спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Скоростные. Бег 10м.,20м.,30м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с., сгибание рук в упоре лёжа за 20с.
- Повышающие выносливость. Бег 2000м в среднем темпе, с учётом времени, 400м,1500м.
- Координационные. Челночный бег 3-10м;кувыркивперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём с разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

в) средства развития специальных физических качеств

- Силовые. Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приёмы длительное время (1-2мин.)
- Координационные. Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

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

б) средства других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями)
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса;преодолении усталости.
- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона»
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнёра, помощь при выполнении упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Средства теоретической и методической подготовки

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

Средства соревновательной подготовки

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

Средства оценки подготовленности

Зачётные требования для спортсменов этапа начальной подготовки.

Переводные нормативы на этап спортивной специализации.

Практический материал для спортсменов на этапе спортивной специализации первого – второго года подготовки.

Средства технической поготовки

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

3 КЮ-зелёный пояс

NAGE-WAZA- Техника бросков

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

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
gyaku -juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки

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

Дополнительный материал.НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kushki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

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

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4, КЮ
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ
- СамооборонаСредства тактической подготовки

а) тактика проведения технико-тактических действий:
однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) –бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-goshi)-подват изнутри (Uchi-mata).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) тактика ведения поединка
Составление тактического плана поединка с известным противников по разделам
-сбор информации (наблюдение, опрос)

Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
-цель поединка – победить (с конкретным счётом), не дать победить противнику (с конкретным счётом)
в) Тактика участия в соревнованиях

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

Средства физической подготовки

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

Средства для развития общих физических качеств

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

в) средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения

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

Поединки

- Для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спрутами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведения приёма, из менять захваты, стойки дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

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

- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания

б) средства других видов деятельности.

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

Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность, взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приёмов, страховка партнёра.
- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- Для воспитания инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабым или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объёма техники, разносторонности, эффективности.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

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

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

в) методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

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

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

е) анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшей подготовки.

Средства соревновательной подготовки Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Реакреационные средства восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание

Средства оценки подготовленности

Зачётные требования. Выполнение нормативов, согласно ФГОС.

Средства технической подготовки

Практический материал для спортсменов, на этапе спортивной специализации третьего-пятого года подготовки

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

2 КЮ- синий пояс

NAGE-WAZA- Техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперёд

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

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

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

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

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

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-ushi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi)- , бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otshi)- зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomiashi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) тактика ведения поединка

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

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

в) тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях, Обеспечение управлением своих действий. Учёт условий проведения соревнования.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства для развития общих физических качеств

в) средства развития специальных физических качеств

- Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнёров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.
- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
- Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- Повышающие гибкость, забегания на мосту, подъём разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

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

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

б) средства других видов деятельности.

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

Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.
- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

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

б) Дзюдо в России. успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках

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

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста, периоды-подготовительный, соревновательный, переходный, этапы подготовительного периода- этап обще подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

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

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

а) средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Реакреационные средства.

- Педагогические: прогулки, плавание, игры.
- Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж
- Средства оценки подготовленности
- Зачётные требования. Проведение контрольных испытаний.

Практический материал для групп спортивного совершенствования мастерства первого года подготовки.

Средства технической подготовки.

Совершенствование 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ

1 КЮ- коричневый пояс

NAGE-WAZA- Техника бросков

o-soto- guruma	Охват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko- guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishiri-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishiri-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлёй вращением из стойки

Дополнительный материал. KINSHI-WAZA – запрещённая техника.

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Daki - age	Подъём из партера подсадом (запрещённый приём)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещённый приём)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещённый приём)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещённый приём)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый приём)

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane – goshi), зацеп голенью снаружи (ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai – tsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi–nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через плечи (Kata- guruma).
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe – nage).

б) тактика ведения поединка

эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика поединка на краю татами.

в) тактика участия в соревнованиях

Цель, средства достижения цели, реабилитация выработанного курса действий и его коррекция.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение отягощения.

б) средства для развития общих физических качеств

развитие физических качеств другими видами спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, тяжёлая атлетика.

в) средства развития специальных физических качеств

специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнёра, совершенствование технических действий в стойке и партнёре, совершенствование комбинаций приёмов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лёжа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки контрольно-тренировочные схватки с судейством: учебно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, в партере) В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки.

1. лазание по канату без помощи ног (8 метров) – 2 раза
2. 10 бросков чучела через грудь
3. 15 отжиманий на брусьях
4. 15 подтягиваний на перекладине
5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр)
6. Вис на согнутых руках на перекладине – 1 минута
7. 10 рывков штанги на грудь (105% от собственного веса)
8. 10 наклонов с партнёром равного веса
9. 20 отжиманий от пола
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг. за головой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям « на победу»,» на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремлённость, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки

- Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте, содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Средства теоретической и методической подготовки

а) основы тренировки дзюдоистов. понятие о физиологических механизмов двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

б) организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные,

подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.
в) планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое)
г) контроль и учёт подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углублённый. Виды учёта: предварительный, текущий, итоговый. Форма учёта – дневник спортсмена.
д) развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике подготовке, в технике, тактике. Новое оборудование, инвентарь.
е) технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.
ж) отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одарённость, способности к виду спорта.
з) анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года, если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

а) средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.
б) средства судейской практики. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Реакреационные средства.

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), прогулка, восстановительный бег.
Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

Средства оценки подготовленности.

Зачётные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты

Практический материал для групп спортивного совершенствования мастерства второго - третьего года спортивной подготовки

Средства технической подготовки.

Совершенствование 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – зацеп изнутри под одноимённую ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-

uchi-gari) – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), отхват(O-soto-gari) - бросок через грудь (yko-guruma)

- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) – , бросок через грудь (ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через спину (Seoi – nage) , подсечка изнутри (Ko-uchi-gari)- подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari), передняя подножка(Tai- otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari)-бросок через плечи (Kata-guruma).

б) тактика ведения поединка

ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость),изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнёров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками)

Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа

в) тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

б) средства для развития общих физических качеств

развитие физических качеств различными видами спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, тяжёлая атлетика.

в) средства развития специальных физических качеств

упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия , на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнёра вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление «отрыва» его от татами)

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравстенных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

а) прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

б) интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, чтение специальной и художественной литературы.

в) составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

г) правила соревнований по дзюдо. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

д) задачи тренировка. Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

е) анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов

Средства соревновательной подготовки

Участие в 7-8 соревнованиях в течение года.

Средства судейской и инструкторской практики

Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Рекреационные средства.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушённый сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Средства оценки подготовленности.

Зачётные требования, спортивные результаты

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей даёт множество типологических групп спортсменов. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъёмы, а затем истощение и спад деятельности.
2. сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко
3. уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).

У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между спорсменами с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту навое упражнение вызывает напряжённое состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход к будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими её свойствами (элементами) определяется способность к навыкам движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъёмом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить спортсменов на группы «сильных», «средних», и «слабых» по показателям нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности спортсменов с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает

равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинае5т преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем у «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13 летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряжённости, рекомендуется применять в следующих направлениях:

переключение мыслей и внимания спортсменов на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

применение приёмов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приёмы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбуждённому состоянию – внешнее спокойствие.

Произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

Успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:
Словесные и образные самовоздействия.

- Концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- Настройка на максимальное использование своих тактических и физических возможностей;
- Создание представлений о преимуществе над противником;
- Самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- Самоприказы «отдай всё – только выиграй», «мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.
Идеомоторные представления о «коронных» приёмах, приводящих к победе.
Приёмы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание)
- Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант мобилизация)

3.6. Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.
Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На этапах спортивной специализации при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок,

для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные спортсменами нюансы).

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг. означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании

те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текста с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.
Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии
с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

• Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

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

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

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

Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены этапа спортивной специализации должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами являются: оценка технических действий, запрещённые действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время спортивной подготовки на этапе спортивной специализации необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести

учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация. Профессиональную ориентацию спортсменов необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии спортсменов, обеспечивающий формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации в спортивных школах являются:

- На основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;
- Воздействовать на развитие профессиональных качеств, необходимых для поступления в физкультурный ВУЗ и дальнейшего осуществления тренерской деятельности;
- Формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирование у спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Средства профессиональной ориентации можно разделить по особенностям воздействия на спортсменов. По способу воспитательного воздействия можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение спортсменов специальными знаниями о работе тренера. Это чтение научно-популярной и методической литературы, посвящённой избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают спортсменов в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации спортсменов усиливают осознание ими выбора тренерской профессии. Это достигается проведение бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на спортсменов возможно путём их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивной группе (анализируют её сами спортсмены под руководством тренера).

Методами профессиональной ориентации являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, видеоанализ (усиливают профессионально-деятельный аспект). Контроль за уровнем ориентированности спортсменов на тренерскую профессию включает методы наблюдения, опроса и поощрения.

Примерный план профессиональной ориентации

Учебные группы, год подготовки, возраст спортсменов	Содержание профориентационных воздействий	
	Профессионально-мотивационный аспект	Профессионально-деятельностный аспект
Группы этапа начальной подготовки	Успехи известных спортсменов – дзюдоистов и их тренеры Личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях	Проведение отдельных упражнений в разминке Образцовый показ упражнения Подготовка и уборка инвентаря после занятия
Группы этапа спортивной специализации	Сфера труда тренера Функции, способности, стили деятельности тренера Прфессионально-педагогические знания тренера Личностные качества тренера	Владение специальной терминологией Выделение основы техники Анализ своей техники, техники товарищей Объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта.

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

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце календарного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью

до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Последовательность спортивной подготовки дзюдо.

Фаза подготовки	**Задачи**	**Средства и методы**
Первая -ознакомление	Создать у спортсменов правильное представление и понятие о технике приёма и добиться понимания его тактического назначения	Кратко и чётко поставить задачу и организовать спортсменов для полноценного восприятия. Назвать приём, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приёмы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий.

- разучивание	Овладение основной структурной движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.) Осмыслить и опробовать приём в тактических условиях. Овладеть техникой приёма в целом и применить в боевом темпе.	Организовать спортсменов. Показать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельно выполнения (если нужно – по частям). Применить приём в боевом темпе, в условиях, тактически приближённых к схватке. Оценка выполнения и устранение недостатков.
Вторая-закрепление и совершенствование	Совершенствовать технику приёма или тактику действий. Выполнять приёмы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях	Создание разнообразных условий для деятельности спортсменов. Многократное повторение приёмов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико - тактических задач. Выполнение приёмов и действий в учебных соревнованиях, приближённых к боевым.
Третья	Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений.	Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях. Перенос боевого навыка в соревновательные условия. Правильная оценка поведения, действий и результатов.

Типовая структура организации тренировочных занятий.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью спортсменов, периодом и другими причинами,

тренировочное занятие проводится в соответствии с определёнными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при подготовке новичков и дзюдоистов низших разрядов. На тренировочных занятиях дзюдоисты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и всё более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Дзюдоист, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать своё спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма тренировочного занятия приемлема для дзюдоистов всех разрядов.

Тренер, планируя общий курс спортивной подготовки дзюдоиста, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий дзюдоист совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям дзюдоист главным образом стремится совершенствовать своё мастерство в условиях боевой практики с дзюдоистами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приёмов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для дзюдоистов разной квалификации – как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер даёт всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В образовательной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для дзюдоиста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода подготовки и направленности занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций)

увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности дзюдоиста.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет спортсменам улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах. В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить спортсменов для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях.

Начинают занятия со строевых упражнений. За ними упражнения, улучшающие работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приёмов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнёром требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приёмов в парах, перед упражнениями в снарядах. Упражнения на манекенах снижают нервные напряжения после тренировочных схваток, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм спортсменов надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части дзюдоисты иногда выполняют упражнения, стоя, сидя и лёжа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и

расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения, отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.)

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста спортсменов. В начальной стадии подготовки, например, упражнения техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным дзюдоистам разные задания: одним, например, ограничиться изучением прямых ударов на дальней дистанции, другим отрабатывать элементы ближнего боя и т.д.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; её можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в дзюдо происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное её завершение.

Общие требования к методике проведения занятий.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство – воспроизведение этого движения и действия. Воспроизведение может осуществляться методом повтора упражнения в целом (целостный метод) и по частям (расчленённый метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям спортсменов. *Целостный метод*, как правило, применяется при совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Расчленённый метод применяется для исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: спортсмены снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Дзюдоисты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство дзюдоиста, тем чаще он применяет целостный метод совершенствования сложных действий. Расчленённый и целостный методы взаимосвязаны. В процессе спортивной подготовки дзюдо они используются поочерёдно по схеме: целостный - расчленённый – целостный.

Тренировочные занятия проводятся с определённой направленностью; соответственно подбираются средства и методы. Для осуществления тренировки применяются следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;

- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта дзюдо (спортивных дисциплин)

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

Приложение N 6
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10с.)	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8с.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

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

Приложение N 6
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки

	для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг. весовая категория 30 кг. весовая категория 34 кг. весовая категория 38 кг. весовая категория 42 кг. весовая категория 46 кг. весовая категория 50 кг.	весовая категория 24 кг. весовая категория 28 кг. весовая категория 32 кг. весовая категория 36 кг. весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 10 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,5 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «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		
	весовая категория 55 кг. весовая категория 55+ кг. весовая категория 60 кг. весовая категория 73 кг.	весовая категория 44 кг. весовая категория 48 кг. весовая категория 52 +кг. весовая категория 57 кг.
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,6 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
для спортивных дисциплин		
	весовая категория 73+ кг. весовая категория 81 кг.	весовая категория 63 кг. весовая категория 63+кг.

	весовая категория 90 кг. весовая категория 90+ кг. весовая категория 100 кг. весовая категория 100+кг.	весовая категория 70 кг. весовая категория 70+ кг. весовая категория 78 кг. весовая категория 78+кг..
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,8 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «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	

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

Приложение N 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

<table>
<tr><td colspan="4">Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</td></tr>
<tr><td>Развиваемые физические качества</td><td colspan="3">Контрольные упражнения (тесты)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">юноши</td><td>девушки</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">для спортивных дисциплин:</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">весовая категория 46 кг.
весовая категория 50 кг.
весовая категория 55 кг.
весовая категория 60 кг.</td><td>весовая категория 40 кг.
весовая категория 44 кг.
весовая категория 48 кг.</td></tr>
<tr><td>Координация</td><td colspan="2">Челночный бег 3×10м (не более 9,8с)</td><td>Челночный бег 3×10м (не более 10,3 с)</td></tr>
<tr><td>Гибкость</td><td colspan="3">Наклон вперёд из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Сила</td><td colspan="2">Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)</td><td>Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)</td><td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 р)</td><td>Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 р)</td></tr>
</table>

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
для спортивных дисциплин		
	весовая категория 66 кг. весовая категория 73 кг. весовая категория 81 кг.	весовая категория 52 кг. весовая категория 57 кг. весовая категория 63кг.
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 10 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,4 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «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		
	весовая категория 90 кг. весовая категория 90 кг. весовая категория	весовая категория 70 кг. весовая категория 78 кг. весовая категория

	100+кг.	78+кг..
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,6 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «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	

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

Приложение N 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по дзюдо

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
	для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг. весовая категория 55 кг. весовая категория 60 кг.	весовая категория 44 кг. весовая категория 48 кг.
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 9,6с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,1 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 р)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 р)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
для спортивных дисциплин		
	весовая категория 66 кг. весовая категория 73 кг. весовая категория 81 кг.	весовая категория 52 кг. весовая категория 57 кг. весовая категория 63кг.
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,2 с)
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)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
для спортивных дисциплин		
	весовая категория 90 кг. весовая категория 90 кг. весовая категория	весовая категория 70 кг. весовая категория 78 кг. весовая категория

	100+кг.	78+кг..
Координация	Челночный бег 3×10м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3×10м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап производиться с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральными Государственными требованиями.

6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Результат реализации программ спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 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.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дзюдо;

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

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по дзюдо

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении учебных планов начальной подготовки и этапа спортивной специализации.
- составлении плана тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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 спортивной специализации. Для проведения занятий кроме основного тренера по дзюдо допускается привлечение дополнительно второго тренера 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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

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

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

8.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

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

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

8.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета объекта спорта, оборудованного в

соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

- порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(зарегистрирован Минюстом России 21.062016г., регистрационный № 42578).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Перечень тренировочных сборов.

Приложение №10
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации	этап совершенст-вования спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы.						
1.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к	-	14	14	14	

	официальным спортивным соревнования м субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы.						
2.1	по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящи х спортивну ю подготовку
2.2	восстановител ьные	-	до 14 лет			определяет ся организаци ей, осуществля ющей спортивну ю подготовку
2.3	для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответстви и с планом комплексно го медицинско го обследован ия
2.4	в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящи х спортивну ю подготовку
2.5	просмотровые 9для зачисления в профессионал ьные образовательн	-	до 60 дней		-	В соответстви и с правилами приёма в образовател

	ые организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)				ьную организацию осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Приложение №11
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2×3 м)	штук	1
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	8
9	Мат гимнастический	штук	6

10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч для регби	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Резиновые амортизаторы	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21	Тренажёр кистевой	штук	16
22	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
23	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24	Урна плевательница	штук	2
25	Электронные весы до 150 кг.	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

Приложение №12
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально-го пользования	единица измере-ния	расчёт-ная единица	этапы спортивной подготовки						
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст-вования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплу	кол-во	срок эксплу	кол-во	срок экспл

					- атации (лет)		- атации (лет)		у- атаци и (лет)
1	Дзюдога белая	комп - лект	на занима -ющего -ся	-	-	1	2	1	1
2	Дзюдога синяя	комп - лект	на занима -ющего -ся	-	-	1	2	1	1
3	Пояс «дзюдо»	штук	на занима -ющего -ся	-	-	1	2	1	1
4	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занима -ющего -ся	-	-	2	1	3	1

9. Перечень информационного обеспечения

1. Абдрахманов, И. З. Оценка уровня восстановления по частоте сердечных сокращений в процессе тренировки и соревнований у борцов-дзюдоистов / И. З. Абдрахманов, О. А. Сиротин, А. В. Еганов : метод. рек. для студ. ИФК. – Челябинск : ЧГИФК, 1990. – 21 с.

2. Аккуин, А. Д. Оптимизация процесса овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки // Теоретические и методические основы в борьбе и экстремальных видах спорта / А. Д. Аккуин : Материалы кафедральной науч.-метод. конф. с международным участием / под ред. А. В. Еганова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : «Уральская академия», 2013. – С. 3–8.

3. Аккуин, А. Д. Экспериментальное обоснование методики подготовки техническим действиям на начальном этапе подготовки в дзюдо / А. Д. Аккуин // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, образования, восстановительной медицины и экономических аспектов : сб. науч. тр. молодых учёных УралГУФК ; УралГУФК. – Челябинск, 2010 – Вып. 9. – С. 4–7.

4. Аккуин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Аккуин // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург, 2011. – Вып. – №5 (75). – С. 11–15.

5. Аккуин, Д. Ю. Овладение техническими действиями в спортивной борьбе на начальном этапе подготовки / Д. Ю. Аккуин // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : Материалы Всерос. науч.-метод. конф. – Челябинск ; ЧЮИ МВД России. – Челябинск, 2006. – С. 59-64.

6. Аккуин, Д. Ю. Программно-методическое обеспечение в спортивных школах по организации учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки в дзюдо : учеб.-метод. пособие / Д. Ю. Аккуин. – Челябинск : Арт-

Принт. 2013. – 84 с.

7. Аккуин, Д. Ю. Обоснование программно-методического обеспечения подготовки юных дзюдоистов в муниципальной спортивной школе : дис. …канд. пед. наук / Д. Ю. Аккуин ; УралГУФК. – Челябинск, 2014. – 199 с.

8. Грузных, Г. М. Специализированные игровые комплексы в учебно-тренировочном процессе системы дополнительного образования детей по спортивной борьбе / Г. М. Грузных, А. В. Бриль : Дзюдо: учебник для студентов высших учебных физкульт. заведений, спортсменов-дзюдоистов, слушателей системы ФПК / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 353 с.

9. Гуревич, И. А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» / И. А. Гуревич. – Минск, 1994. – 351 с.

10. Дахновский, В. С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов / В. С. Дахновский, О. А. Сиротин, А. В. Еганов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 57–59.

11. Дахновский, В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов / В. С. Дахновский, А. В. Еганов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 72–74.

12. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы) / И. Д. Свищев, В. И. Жердев, М. А. Ртищева. – М. : РГАФК, 1995. – 142 с.

13. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для спортивных школ, / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

14. Дзюдо: программа спортивной подготовки для спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва. / С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев, С. И. Соловейчик, В. А. Шишкин, Р. М. Дмитриев, Н. Л. Зорин, Д. С. Филипов. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.

15. Дзюдо: программа начальной спортивной подготовки спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С. В. Ерёгина, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова, В. И. Плотников, И. И. Мингалиев. – Пермь : Изд-во ОТ и ДО, 2011. – 111 с.

16. Дзюдо: Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / по общ. ред. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Саляхо. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 800 с.

17. Еганов, А. В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности / А. В. Еганов : учеб. пособие. – Челябинск : УралГАФК, 1985. – 55 с.

18. Еганов, А. В. Использование современных средств и технологий в технико-тактической подготовке защитных действий дзюдоистов (спортивное совершенствование, анализ соревновательных поединков). Еганов Александр Васильевич. Номинация: «Мастер-класс» – конкурс среди профессорско-преподавательского составов спортивно-педагогических кафедр http://fest2012.mgafk.ru/nominatsii/1/52 наVideo.yandex.ru

19. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монограффия / А. В. Еганов. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.

20. Еганов, А. В. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных юных дзюдоистов : метод. рек. / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф. А. Керимов, П. Л. Боярогло. – Ташкент : Узбекский госуд. ин-ут физич. культ. 1986. – 19 с.

21. Еганов, А. В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо / А. В. Еганов. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 176 с.

22. Еганов, А. В. Теоретическое обоснование модели тренировки в дзюдо на этапе предварительный подготовки / А. В. Еганов, Л. М. Куликов : монография. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 160 с.

23. Еганов, А. В. Инструкция для тренеров и преподавателей предупреждения травматизма на занятиях спортивной борьбой /А. В. Еганов, В.В., Янчик, Ф. Ф. Сыроватский, Ю.А Панарин : метод. рек. для тренеров и преподавателей. – Челябинск : УралГУФК, ЧЮИ МВД России. – 2006. – 39 с.

24. Еганов, В. А. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение эффективности выполнения надёжности защитных тактико-технических действий в прикладных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : Научно-теоретический журнал. – 2011. – № 7(77). – С. – 63–68.

25. Ерёгина, С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для спортивных школ и специализированных спортивных школ олимпийского резерва / С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев, С. И. Соловейчик, Р. М. Дмитриев, Н. Л. Зорин, Д. С. Филипов / Национальный союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.

26. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. Для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

27. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо / Я. К. Коблев : дис. ... д-ра. пед. наук ; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 456 с.

28. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : «Лань», 2005. – 384 с.

29. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации : Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту № СК-02-10/3685. – М. : 2006. – 15 с.

30. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) / А. А. Новиков : автореф. дис. ... в виде науч. докл. д-ра пед. наук ; ВНИИФК. – М., 2000. – 62 с.

31. Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ : сб. Мин. образования и Гос. ком. РФ по ФКиТ. – М. : 1995. – 32 с.

32. О физической культуре и спорте Российской Федерации : Закон // Принят 16 нояб. 2007 года // Российская газета, № 276 от 8 дек. 2007 г. – С. 6–8 с.

33. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от

29.12.2012 N 273-ФЗ / Российская Газета от 30 дек. 2012 г.

34. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.

35. Пилоян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р. А. Пилоян ; ВНИИФК. – М., 1985. – 48 с.

36. Подливаев, Б. А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе / Б. А. Подливаев, Ю. М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 30–33.

37. Свищёв, И. Д. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина. – М. : СпортУниверПресс. – 2003. – 77 с.

38. Сиротин, О. А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо / О. А. Сиротин, В. М. Семёнов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 10-12.

39. Сиротин, О. А. Индивидуализация и совершенствования в спортивной борьбе. – Омск, Челябинск: ОГИФК, 1987. – 52 с.

40. Табарчук, А. Д Медицинское обеспечение профессионального спорта : учеб. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» профиль: «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» А. Д. Табарчук, Е. В. Быков, В. Е. Конов, Д. А. Табарчук – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 461 с.

41. Теория, методика спортивной тренировки в дзюдо : учебник для студентов высших учебных физкультурных заведений, слушателей системы повышения квалификации / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 522 с.

42. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : отбор и планирование / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

43. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592.

44. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо / Приказ Минспорта РФ № 231 от 19.09.2012 г. – 27 с.

45. Шалдин, В. И. Элементы биомеханики в дзюдо / В. И. Шалдин // Дзюдо : учебник / под ред. А. В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – С. 58–81.

46. Шестаков, В. Б. Теория и методика дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.