

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» г. БЕЛГОРОДА

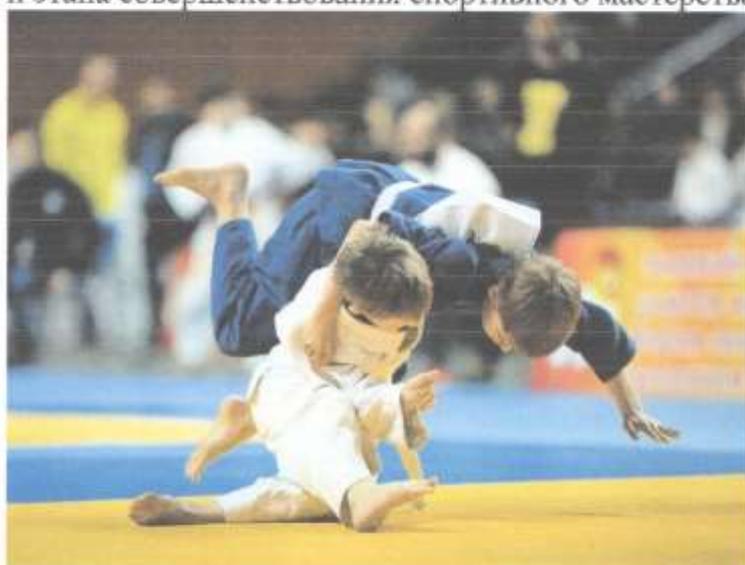
ПРИНЯТА РЕШЕНИЕМ

педагогического совета
МБУДО ДЮСШ № 2
Протокол № 7 «31» августа 2021 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа
и этапа совершенствования спортивного мастерства



Срок реализации: 10 лет

Разработчики программы:

Лаврова Е.Н. – Заместитель директора;
Гурская Д.В. – Инструктор-методист;
Немшилов О.П. – Тренер-преподаватель отделения дзюдо

Рецензенты программы:

Никулин И.Н. – декан факультета физической культуры
Педагогического института НИУ БелГУ,
к.п.н., доцент, ЗТР

Мухартов Ю.В. – Заместитель начальника кафедры
физической подготовки Белгородского юридического
института МВД России им. И.Д. Путилина
к.п.н., полковник милиции

г. Белгород – 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки	7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
2.4. Режимы тренировочной работы	13
2.5. Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку	14
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	15
2.7. Объем соревновательной деятельности	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18
2.9. Требования к количеству и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	20
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	23
2.11. Структура годичного цикла	23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	33
3.1. Организационно-методические указания	33
3.2. Рекомендационные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	36
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	39
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биологического контроля	39
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
3.5.1. Этап начальной подготовки	42
3.5.2. Тренировочный этап	62
3.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	75
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	86
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	94
Приложение	95

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года №767 (далее – ФССП).

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребностей детей и подростков в занятиях физической культурой и спортом, формирование мотивации к регулярным занятиям;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптация их к жизни в обществе;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- подготовка спортивного резерва и кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов РФ;
- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа предназначена для тренеров и является основным документов тренировочной работы.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м х 1м или 1м х 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0350001611Я.

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – дзюдо (номер - код – 0350001611 Я)

Дисциплины	Номер-код
------------	-----------

весовая категория 24 кг	0350221811Д
весовая категория 26 кг	035031811Ю
весовая категория 28 кг	0350241811Д
весовая категория 30 кг	0350251811Ю
весовая категория 32 кг	0350261811Д
весовая категория 34 кг	0350271811Ю
весовая категория 36 кг	0350281811Д
весовая категория 38 кг	035091811Ю
весовая категория 40 кг	0350011811Д
весовая категория 42 кг	0350301811Ю
весовая категория 44 кг	0350021811Д
весовая категория 46 кг	0350031811Ю
весовая категория 48 кг	0350041611Б
весовая категория 50 кг	0350051811Ю
весовая категория 52 кг	0350061611Б
весовая категория 52+ кг	0350311811Д
весовая категория 55 кг	0350071811Ю
весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
весовая категория 57 кг	0350081611Б
весовая категория 60 кг	0350091611А
весовая категория 63 кг	0350101611Б
весовая категория 63+ кг	0350331811Д
весовая категория 66 кг	0350111611А
весовая категория 70 кг	0350121611Б
весовая категория 70+ кг	0350341811Д
весовая категория 73 кг	0350131611А
весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
весовая категория 78 кг	0350141611Б
весовая категория 78+ кг	0350151611Б
весовая категория 81 кг	0350161611А
весовая категория 90 кг	0350171611А
весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
весовая категория 100 кг	0350191611А
весовая категория 100+ кг	0350201611А
ката - группа	0350371811Я
ката	0350361811Я
командные соревнования	0350381811Я
командные соревнования - смешанные	0350391611Я
абсолютная весовая категория	0350211811Л

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по дзюдо осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «дзюдо» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (45 минут).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий, занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;
- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико-биологического сопровождения, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Построение многолетней подготовки в дзюдо содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по дзюдо предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах спортивной подготовки (таблица № 2).

Таблица № 2

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название и продолжительность	Обозначение	Период
Базовой	Этап начальной	НП	До года

подготовки	подготовки (4 года)	Т	Свыше года
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет)		Начальной спортивной специализации (до двух лет)
Максимальной реализации индивидуальны х возможностей		Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений продолжительности)	ССМ
	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений продолжительности)		

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

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

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации (до двух лет) и этап углубленной спортивной специализации (свыше двух лет):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):

- 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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки (НП) – 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Т) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – неограниченно.

В группы начальной подготовки зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа. На этапе начальной подготовки решается ряд обязательных задач:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта «дзюдо», формирование двигательных умений и навыков.

На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- освоение техники по виду спорта по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки с 11 лет. Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Тренировочный этап содержит два отдельных уровня подготовки: уровень начальной специализации (до 2-х лет занятий) и уровень углублённой специализации (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

Преимущественная направленность подготовки на тренировочном этапе:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Таблица № 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

2.2 Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлено в таблице № 4 (приложение № 2 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды 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
Всего %	100	100	100	100	100

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Выделяют следующие спортивные соревнования, поединки:

- соревновательные поединки, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое

или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешно выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, целью которые является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице 5 (приложение № 3 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Таблица № 5

Виды спортивных 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

2.4 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «дзюдо» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.5 Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоодобрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение № 9 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Год обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	5	6	6	8	10	12	14	15	16	18	21	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4	6	6	6	11	11	11
Общее количество часов в год	260	312	312	416	520	624	728	780	832	936	1092	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	156	208	208	208	312	312	312	572	572	572

2.7 Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «дзюдо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе Планом физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки спортсменов-дзюдоистов, необходимого для прохождения спортивной подготовки в залах дзюдо, представлен в приложении № 11 (таблица № 8) и приложении № 12 (таблица № 9) Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП 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 (2х3 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	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица № 9

**Обеспечение спортивной экипировкой
(приложение № 12 к ФССП по виду спорта «дзюдо»)**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	НП		Т		ССМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2	Дзюдога синяя	комплект		-	-	1	2	1	1
3	Пояс «дзюдо»	штук		-	-	1	2	1	1
4	Футболка белого цвета (для женщин)	штук		-	-	2	1	3	1

.2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общефизической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 9.

Таблица № 10

Количественный состав групп

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП)
НП	1 год	10
	2 год	10
	3 год	10
	4 год	10
Т (СС)	1 год	6
	2 год	6
	3 год	6
	4 год	6
	5 год	6
ССМ	Весь период	1

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и Единой всероссийской спортивной классификации (таблица № 11).

Таблица № 11

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название этапа	Период	Продолжительность этапов	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или звание
Этап начальной подготовки (НП)	До одного года (с 7 лет)	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической	Без разряда

			подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 14 и 15) для перевода (зачисления) в группу НП 2-го года обучения	
	Свыше одного года (8-11 лет)	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 17 и 18) для перевода (зачисления) в группу НП 3-го года обучения	Без разряда
		3-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 20 и 21) для перевода (зачисления) в группу НП 4-го года обучения	Без разряда
		4-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 23 и 24) для перевода (зачисления) в группу СС 1-го года обучения	Третий юношеский разряд (с 11 лет)
Тренировочный этап (этап спортивной)		Начальной спортивной специализации	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс

специализации) (Т (СС)	(11-13 лет)		технических действий, перечисленных в таблице № 25 и 26) для перевода (зачисления) в группу Т 2-го года обучения	юношеский разряд
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 27) для перевода (зачисления) в группу Т 3-го года обучения	Второй юношеский разряд – Первый юношеский разряд
	Углубленной спортивной специализации (13-16 лет)	3-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 28-29) для перевода (зачисления) в группу Т 4-го года обучения	Первый юношеский разряд – III спортивный разряд
		4-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 30-31) для перевода (зачисления) в группу Т 5-го года обучения	III спортивный разряд – II спортивный разряд
		5-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 32) для перевода (зачисления) в группу	II спортивный разряд – I спортивный разряд

			совершенствования спортивного мастерства	
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (с 16 лет)	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству (комплекс технических действий, перечисленных в таблице № 33-34)	Кандидат в мастера спорта – Мастер спорта

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске или командировке.

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

2.11 Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий дзюдо подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

– возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годового или полугодового).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности

после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной

формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения формы, **соревновательный** – фазе ее стабилизации, а **переходный** – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную – увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило,

на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околосесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением

интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных

мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. **Восстановительно-подготовительные** планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных

способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению тренировочных занятий дзюдоистов, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);
- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека: первой сигнальной системы - чувства и второй сигнальной системы - слово);
- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из занимающихся.

Кроме того необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

3.1 Организационно-методические указания

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена.

Весь процесс освоения и совершенствования спортсменами технических действий определяется тремя этапами.

Этап начального разучивания. На этом этапе формируется предумение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

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

Вторым этапом является **этап углубленного разучивания.** На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - **этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по дзюдо

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в спорткомплексе;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена окажется более хорошей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в таблице № 11 (приложение № 3 ФССП по виду спорта «дзюдо») и таблице № 12 (приложение № 9 ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Таблица № 11

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»
(приложение № 3 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

Виды спортивных 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

Таблица № 13

Перечень тренировочных сборов
(приложение № 10 ФССП по виду спорта «дзюдо»).

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников тренировочных сборов

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более двух раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую

осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)			деятельность в области физической культуры и спорта
---	--	--	---

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы

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

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность выбранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важна роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются такие личные качества, как организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развиваются аналитические способности, позволяющие анализировать и сопоставлять факты, делать выводы.

Врачебный контроль направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. По результатам УМО даются рекомендации специалистов по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности, вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов, уточняются объемы и интенсивность нагрузок;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена-дзюдоиста на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта дзюдо».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:
 - систему организации жизнедеятельности спортсмена;
 - организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
 - формирование установки на действие в условиях соревнований;
 - формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.
5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для дзюдо психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль позволяет объективно определять изменения функционального состояния спортсмена. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при паталогических состояниях в организме

изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами или показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

3.5.1. Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 7-10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

3.5.1.1. Этап начальной подготовки первого года обучения

В таблице № 14 представлен примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах первого года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица № 14

Примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения при трех занятиях в неделю

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы												Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I.	Практическая подготовка	20	20	20	20	20	19	21	21	15	20	21	21	238

1.	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	13
2.	Равновесие	1	2	-	2	2	1	1	1	1	-	-	-	11
3.	Бег	3	2	3	2	3	3	4	4	3	5	5	5	42
4.	Лазание	1	-	-	1	1	2	1	1	2	-	-	-	9
5.	Прыжки	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
6.	Имитационные упражнения	-	1	1	1	1	2	1	1	2	3	-	3	16
7.	Общеразвивающие упражнения	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	5	6	39
8.	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
9.	Акробатические упражнения	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	-	-	22
10.	Висы, упоры	-	1	1	1	-	-	1	1	-	2	3	3	13
11.	Подвижные игры	5	5	5	3	4	4	4	4	-	5	4	-	43
II.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	-	-	16
1.	Нравственная подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
2.	Эстетическая подготовка	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
3.	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
4.	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	7
III.	Контроль за физической подготовленностью	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
ИТОГО		22	22	22	22	22	20	22	22	22	22	21	21	260

Программный материал для занимающихся 7 лет на этапе начальной подготовки первого года обучения

1. Общеподготовительные средства (средства освоения «школы» движения)

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняться местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад.

Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

3. Средства освоения дзюдо

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги - аши (tsugi - ashi) - передвижение приставными шагами: вперед - назад, влево - вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai - sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми - ката (kumi - kata) - захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi - выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzushi), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувыркком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Таблица № 15

Техника бросков (nage waza)

<p>бросок скручиванием вокруг бедра *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App</p>	уки гоши	uki goshi
--	----------	-----------

Отхват <i>*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App</i>	о сото гари	o soto gari
--	-------------	-------------

Таблица № 16

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание сбоку	хон кэса гатамэ	hon kesa gatame
удержание поперёк	ёко шихо гатамэ	kuzure kesa gatame

4. Подвижные игры

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

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

5. Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся 7 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуются проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию),

дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

6. Теоретическая подготовка

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

3.5.1.2. Этап начальной подготовки второго года обучения

В таблице № 17 представлен примерный план-график распределения учебных часов для 8-летних занимающихся в группах второго года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица № 17

Примерный план-график распределения учебных часов для 8-летних занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения при трёх занятиях в неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	6	5	4	4	4	1 1	80
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	30
5.	Волевая	2		2		2		2		2		2		12

	подготовка													
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная подготовка							3		3				6
9.	Зачетные требования										6			6
ИТОГО		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки второго года обучения

1. Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка») в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

3. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza).

Таблица 18

Техника бросков (nage waza)

Боковая подсечка под выставленную ногу	под	дэ аши бараи	de ashi barai
<i>*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video</i>			

*Либо приложение в AppStore: IJF App		
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидза гурума	hiza guruma

Таблица 19

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание со стороны головы	ками шихо гатамэ	kami shiho gatame
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии технических действий.

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа 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.

4. Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой поворот);

из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

5. Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

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

7. Средства нравственной подготовки

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

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

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

8. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения.

9. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

10. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

3.5.1.3. Этап начальной подготовки третьего года обучения

В таблице 19 представлен примерный план-график распределения учебных часов для 9-летних занимающихся в группах третьего года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 20

Примерный план-график распределения учебных часов для 9-летних занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения при трех занятиях в неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	12	10	10	9	10	6	12	13	5	119
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	4	4	6	4	8	5	2	43
3.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	5	4	4	4	10	74
4.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	9	36
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная							3	3					6

	подготовка													
9.	Зачетные требования								6					6
ИТОГО		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки третьего года обучения

1. Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча

внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

3. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения (таблицы 21 и 22).

Таблица 21

Техника бросков (nage waza)

передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchi gari
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi

Таблица 22

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание сбоку с захватом своей ноги	макура кэса гатамэ	makura kesa gatame
обратное удержание сбоку	уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;
- контроль за осанкой, равновесием;
- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

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

4. Средства физической подготовки

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки

в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуются применять ранее изученные игры.

Силовые. Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

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

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

5. Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки**. Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

7. Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера.

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

8. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

9. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1-2 соревнованиях. Выполнить норматив 3-го юношеского разряда.

10. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационных экзаменов по технике третьего года обучения.

3.5.1.4. Этап начальной подготовки четвертого года обучения

В таблице 23 представлен примерный план-график распределения учебных часов для 10-летних занимающихся в группах четвертого года обучения этапа начальной подготовки

Таблица 23

Примерный план-график распределения учебных часов для 10-летних занимающихся в группах начальной подготовки четвертого года обучения при трех занятиях

неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	

1.	Основы техники дзюдо	8	10	8	10	10	12	10	12	6	12	13	5	116
2.	Основы тактики дзюдо	4	4	4	4	2	2	3	4	4	8	5	2	46
3.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	5	5	5	4	4	4	1 1	70
4.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	40
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная подготовка							3	3					6
9.	Зачетные требования									6				6
ИТОГО		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки четвертого года обучения

1. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения.
Изучение техники четвертого года обучения (таблицы 24 и 25).

Таблица 24

Техника бросков (nage waza)

подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchi gari
боковая подсечка в темп шагов	окури аши бараи	okuri ashi braai
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi

Таблица 25

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание с		
-------------	--	--

фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
удержание верхом	татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения:

- передняя подножка (tai otoshi) - бросок через бедро подбивом (o goshi) ;
- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки:
- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

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

2. Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

3. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

4. Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу);
- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Для развития силы: поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

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 структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

5. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости.** Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки.** Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости.** Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия.** С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

6. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства **взаимопомощи.** Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности.** Выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

7. Средства теоретической и методической подготовки

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).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage-waza*), техника борьбы лежа (*katame-waza*), техника удержаний (*osaekomi-waza*), техника болевых приемов (*kansetsu-waza*), техника удушающих захватов (*shime-waza*), техника комбинаций (*renzoku-waza*), техника контрприемов (*kaeshi-waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

8. Средства соревновательной подготовки

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года. Выполнить норматив 2-го юношеского разряда

9. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике четвертого года обучения и выполнение норматива 2-го юношеского разряда.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики			
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 90 см)	(не менее 105 см)	(не менее 120 см)	(не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Девочки			
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			

3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года освоения зачисляются учащиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда.

Для зачисления в группу начальной спортивной специализации второго года освоения необходимо иметь техническую подготовку первого года этапа начальной спортивной специализации, спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда и возраст не моложе 12 лет.

3.5.2.1. Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) первого-второго годов освоения

1. Средства освоения дзюдо

Для первого года освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблицы 25 и 26).

Таблица 25

Техника бросков (nage waza)

чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage
подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsuri komi goshi
задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице 26.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осазоми вадза».

Для второго года освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах 25 и 26 и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблица 27).

Таблица 27

Техника бросков (nage waza)

бросок через спину	эри сэой нагэ	eri sei nage
бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote sei nage
бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми	soto makikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari);

- подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок через спину (morote seoi nage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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).

2. Средства физической подготовки

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

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;

- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки

- для **развития силы** (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для **развития быстроты** (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

- для **развития скоростно-силовых способностей;**

- для **развития выносливости** (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

- 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).

3. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности**. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

4. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание **чувства взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

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).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

8. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

3.5.2.2. Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-пятого годов освоения

1. Средства освоения дзюдо

Для третьего года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 28 и 29.

Таблица 28

Техника бросков (nage waza)

подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томое нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi

Таблица 29

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
	удэ гатамэ	ude gatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
узел локтя	удэ гарами	ude garami
<i>*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video</i>		
<i>*Либо приложение в AppStore: IJF App</i>		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsuкагi keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для четвертого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 28 и 29, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах 30 и 31.

Таблица 30

Техника бросков (nage waza)

зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi

Таблица 31

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
	коши джимэ	koshi jime
удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime
удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката ха джимэ	kata ha jime

Для пятого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах 28-31 и изучение технических действий, перечисленных в таблице 32.

Таблица 32

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime

удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

Средства тактической подготовки.

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.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

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

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

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

3. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания **настойчивости.** В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания **выдержки.** Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания **смелости.** Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

4. Средства нравственной подготовки

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

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 и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

5. Средства теоретической и методической подготовки (формирование специальных знаний)

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotai renshu judo principe).

Принципы защиты (go chowa yawara).

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

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

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

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

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

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

8. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (табл. 28-29) и выполнение норматива 3-го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (табл. 30-31) и выполнение норматива 2-го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения и выполнение норматива 1-го разряда.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Мальчики				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг, Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)		

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 28 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 12 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)	Прыжок в длину с места (не менее 176 см)	Прыжок в длину с места (не менее 184 см)	Прыжок в длину с места (не менее 192 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Мальчики				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,1с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 28 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 14 раз)				
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Мальчики				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Весовая категория 63 кг, Весовая категория 63+ кг, Весовая категория 70 кг, Весовая категория 70+ кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,3)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 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 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)				
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Девочки				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг, Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг.				

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 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 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 19 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 5 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 7 раз)	
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Девочки				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,5с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 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 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 19 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)

	(не менее 11 раз)	(не менее 13 раз)		(не менее 17 раз)	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 5 раз)	
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Девочки				
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Весовая категория 63 кг, Весовая категория 63+ кг, Весовая категория 70 кг, Весовая категория 70+ кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.				
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,7)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 2 раз)	
Скоростно- силовые	Прыжок в длину	Прыжок в длину	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину	Прыжок в длину с места

	с места (не менее 140 см)	с места (не менее 145 см)	(не менее 140 см)	с места (не менее 145 см)	(не менее 140 см)
--	------------------------------	------------------------------	-------------------	------------------------------	-------------------

3.5.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются учащиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив 1-го спортивного разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблицах 33 и 34, и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение звания КМС.

Таблица 33

Техника бросков (nage waza)

подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
отхват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi
бросок через грудь седом	ёко гурума	yoko guruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширо гоши	ushiro goshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
боковой переворот	тэ гурума	te guruma
бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi

Таблица 34

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza		
рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame

рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame
техника shime waza		
удушение сзади плечом и предплечьем	хадака джимэ	hadaka jime
удушение спереди предплечьем	кататэ джимэ	katate jime
удушение спереди кистями	рётэ джимэ	ryote jime
	цуккоми джимэ	tsukkomi jime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

На этапах ССМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая дзюдо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на

главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

1. Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах ССМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;

- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

2. Организация тренировочного процесса

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительно периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

3. Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности

Тема 10. Пищевые добавки

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 11. Допинг - неоправданный риск

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Мальчики		
	ССМ		
	Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг.	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.	Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами пола ладонями)		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Девочки		
	ССМ		
	Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг.	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг.	Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами пола ладонями)		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 23 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 23 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 9 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 8 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

4.1. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться

систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания; исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- соревнования муниципального образования;

- соревнования субъекта РФ;
- межрегиональные соревнования;
- Всероссийские соревнования;
- международные соревнования.

В системе спортивной подготовки по тхэквондо выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Контрольные соревнования Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе пловца. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели.

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

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

Главные соревнования направлены на достижение максимально высокого результата.

4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: греко-римской борьбе, лыжным гонкам, биатлону, хоккею с шайбой, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, баскетболу, дзюдо, боксу, легкой атлетике, спортивной аэробике, лапте, шахматам.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;
5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Реализация цели и задач программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы школы:

- модуль 1 «Ключевые общественные дела»
- модуль 2 «Патриотизм»

- модуль 3 «Организация предметно-эстетической среды»
- модуль 4 «Профилактика. Путь к здоровью»
- модуль 5 «Школьные медиа»
- модуль 6 «Работа с родителями»

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода

<u>СЕНТЯБРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Патриотизм»	1. Состояние и развитие спорта в России	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Посещение Белгородского зоопарка	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<u>ОКТАБРЬ</u> <i>Виды, формы,</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы</i>	<i>Ответственные</i>

<i>содержание воспитательной деятельности</i>		<i>подготовки</i>	
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Патриотизм»	1. Турнир городов России по дзюдо памяти А. Лисицына	Согласно регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	Группы начальной подготовки первого года обучения	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Инструктаж по ТБ <i>(тема выбирается тренером-преподавателем самостоятельно, согласно рабочих программ)</i>	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Индивидуальные беседы с родителями	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо, зам. директора, директор
<u>НОЯБРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

Модуль «Патриотизм»	1.Всероссийский открытый турнир по дзюдо среди юношей и девушек, посвященный памяти Героя России В. Бурцева	Согласно регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2.Открытое первенство г.Белгорода памяти героя танкиста А.Попова	Согласно регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	2.Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства.	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Инструктаж по ТБ <i>(тема выбирается тренером-преподавателем самостоятельно, согласно рабочих программ)</i>	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Школьные медиа»	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа с родителями»	1.Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	все	Тренеры-преподаватели отделения, зам. директора
<u>ДЕКАБРЬ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1.Детские выступления в празднике «Новый год»	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1.Соревнования «Спортивный Новый год»	Согласно календарю мероприятий и регламенту	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

		соревнований	
	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	выборочно	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо, зам. директора
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<i>ЯНВАРЬ</i> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Патриотизм»	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	3. Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо, зам. директора
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа	1. Проведение родительского	все	Тренеры-

с родителями»	собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей»		преподаватели отделения дзюдо, зам. директора, директор
<u>ФЕВРАЛЬ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Патриотизм»	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества.	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Просмотр художественного фильма «Чемпионы». Обсуждение в группе.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Школьные медиа»	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» выборочно	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа с родителями»	2. Проведение бесед «Ценность семейных традиций»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
<u>МАРТ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности	<i>Содержание работы</i>	<i>Этапы подготовки</i>	<i>Ответственные</i>

Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Принятие участие в городской акции «Добрые дела»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Патриотизм»	1. Турнир по дзюдо памяти капитана СОБРа А. Михайлова	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	2. Турнир по дзюдо памяти Елисеева А.В.	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	3. Соревнования в честь защитников Отечества	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
	4. Чемпионат Белгородской области по дзюдо среди мужчин и женщин памяти капитана милиции Ф.С. Хихлушки	Согласно календарю мероприятий и регламенту соревнований	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	2. Беседа о вреде курения.	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Согласно календарю мероприятий	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности»	все	Тренеры-преподаватели отделения дзюдо

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987.-144с.
 2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996, - 47с.
 3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
 4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997. -142с.
 5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
 6. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – О.: Сибирская государственная академия физической культуры, 1997.
 7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «СААМ», 1995.
 8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
 9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
 10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112с.
 11. Станков А.Г. Индивидуальная подготовка борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241с.
 12. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. – М.:, 1998. – 168с.
 13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – 144с.
- Интернет-ресурсы:
Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс]
URL: <http://www.judo.ru/>
Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

**Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.
Перечень вопросов для углубленного уровня освоения теоретической части
программы:**

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес (пр)
- Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

Согласно легенде, греческий воин по имени Филиппидес в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в

честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

- А. 1990 год
- Б. 1994 год
- В. 1998 год
- Г. 2000

Правильный ответ: 1994 год.

1994 год был объявлен Международным годом спорта и олимпийского идеала. Олимпийское движение направляет свои усилия на то, чтобы "содействовать распространению знаний об олимпизме во всем мире". Напомним, что Олимпийские игры – это спортивный фестиваль, проводимый раз в 4 года. Он воплощает идеи олимпизма.

4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...

- А. В зависимости от решения МОК
- Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм
- В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ: Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но, начиная с 1994, они проводятся в разное время со сдвигом в два года.

5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?

А. Куликовская битва

Б. Февральская демократическая революция

В. Вторая мировая война

Г. Перестройка в СССР

Правильный ответ: Вторая мировая война

XII Олимпийские игры 1940 года и XIII Олимпийские игры 1944 года не состоялись из-за второй мировой войны. Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не состоялись.

6. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...

А. Борьба

Б. Бег

В. Метание

Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

А. Страйкер

Б. Легионер

В. Буер

Г. Трейсер

Правильный ответ: Легионер

Легионер – спортсмен, играющий по контракту за иностранную клубную команду.

8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

В наше время эстафета Олимпийского огня была возобновлена в 1936 году во время Олимпийских игр в Берлине (Германия). Тогда первым современным спортсменом, начавшим эстафету, оказался грек Константинос Кондилис, а зажегшим факел на стадионе в Берлине – немец Фриц Шильген.

9. В пляжном волейболе партия продолжается до...

- А. 12 очков
- Б. 15 очков
- В. 21 очка
- Г. 25 очков

Правильный ответ: до 21 очка

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играются до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. Решающая партия: при счете 1:1 после первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

10. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

- А. Спирометр
- Б. Амперметр
- В. Акваметр
- Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

11. Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе
- В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора

индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека – это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще – достижение человеком состояния комфорта и удовлетворенности).

12. Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

Утомление – это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

13. Что относится к основным физическим качествам?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

14. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

15. Сколько мышц в теле человека?

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640

Правильный ответ: 640

Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчёта дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

16. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?

- А. Швеция
- Б. Италия
- В. США
- Г. Австралия

Правильный ответ: США

По некоторым данным первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т.д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

17. Что понимается под быстротой человека?

- А. Быстро передвигаться по времени
- Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
- В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
- Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную

работу в минимальный отрезок времени

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

18. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

19. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы

1. Упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела
3. Упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. Статические упражнения в изометрическом режиме

5. Силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

21. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

- А. Это сила
- Б. Это гибкость В. Это быстрота
- Г. Это выносливость

Правильный ответ: это быстрота Быстрота делится на две группы:

1. быстрота одиночного движения (например бег)
2. быстрота двигательных реакций — это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

22. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

- А. Их называют позитивным
- Б. Их называют сензитивным
- В. Их называют негативным
- Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

Сенситивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

23. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки

физической выносливости молодых людей стали, устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

А. Дистанция, стадион

Б. Марафон, стадион

В. Стадий, стадион

Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

История древних олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился "двойной бег" (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

24. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

А. Гимнастика

Б. Спортивные игры

В. Лыжная подготовка

Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул - Королева спорта. Ее история начала свой отсчет с Олимпийских игр в Древней Греции.

25. Будущий создатель баскетбола родился в Канаде в 1861 году. С самого детства учеба давалась с трудом, поэтому большинство времени он проводил на улице. Одной из его любимых игр была "утка на скале". По ее правилам игрок должен был поразить броском камня вершину другого камня, который был крупнее по размеру. Играя в "утку на скале", он обнаружил, что выверенный бросок камнем гораздо эффективнее быстрого и сильного броска. Биографы утверждают, что именно эта игра стала прародителем баскетбола. Кто считается создателем игры баскетбол.

А. Джеймс Кемерун

Б. Джеймс Нейсмит

В. Джеймс Дайсон

Г. Джеймс Бонд

Правильный ответ: Джеймс Нейсмит

Он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда Джеймс Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

26. В любой спортивной игре строгие правила, которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

А. 5

Б. 4

В. 6

Г. 11

Правильный ответ: 5

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

27. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:

А. Опорная нога не была оторвана от пола

Б. Опорная нога была оторвана от пола

В. Поворот был на двух ногах одновременно

Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

Правильный ответ: Опорная нога не была оторвана от пола.

В баскетболе игроки осуществляют большое количество перемещений, таких как бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Когда игрок без мяча, то может перемещаться свободно, если игрок держит мяч в руках, то перемещаться ему нельзя, и он может делать повороты вокруг опорной ноги, уворачиваясь от соперника. Такой поворот не считается пробежкой.

28. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная

игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

А. Бадминтон

Б. Теннис

В. Волейбол

Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

29. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

Правильный ответ: 6

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

30. У каждого игрока в волейболе есть свое амплуа! Например доигровщик, связующий, либеро, блокирующий, диагональный. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?

А. 6

Б. 5

В. 2

Г. 1

Правильный ответ: 1

Существует несколько способов подачи волейбольного мяча. При подаче

желательно рассчитать силу удара так, чтобы мяч не попал в аут и не остался на своей стороне. Поддача мяча осуществляется игроком, который находится в зоне

№1

31. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

- А. По часовой стрелке
 - Б. Против часовой стрелки
 - В. По диагонали
 - Г. В любом порядке
- Правильный ответ: По часовой стрелке

Действительно игроки переходят из одной зоны в другую по часовой стрелке.

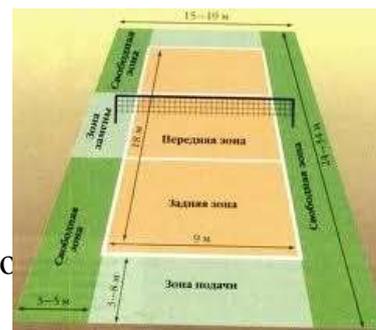
Это определено правилами игры.

32. Мы уже знаем, что переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?

- А. По диагонали
- Б. В любом порядке
- В. По часовой стрелке с 1 по 6
- Г. Против часовой стрелки с 1 по 6

Правильный ответ: Против часовой стрелки с 1 по 6. Игроки движутся по часовой стрелке,

а зоны расположены против часовой стрелки. То есть игрок номер 1, выполнив подачу, встает в зону №6 слева от себя.



33. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

- А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается
- Б. Это положение тела во время плавания
- В. Это положение тела во время сидения за партой
- Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

34. Есть много упражнений, помогающих формировать и

укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

- А. Сесть на стул
- Б. Лечь на полу на живот
- В. Лечь на полу на бок
- Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

Действительно, чтобы проверить правильность осанки надо встать вплотную к стене, так чтобы пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и затылок прикасались к стене. Но лучше всего правильность вашей осанки проверит врач.

35. На уроках физкультуры помимо развития физических качеств вы также развиваете разные способности. Согласно исследованиям психологов за последние 120 лет средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0.16 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые хуже, чем у мужчин. Для спортсменов высокого уровня, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0.13-0.15 секунды. Для улучшения скорости реакции на звук спортсмены выполняют много разных интересных упражнений. А как называется преждевременное выбегание со старта?

- А. Ошибка
- Б. Недочет
- В. Фальцет
- Г. Фальстарт

Правильный ответ: Фальстарт

Система фальстарта — программно-аппаратный комплекс, используемый судьями по лёгкой атлетике для определения фальстарта посредством автоматической регистрации времени реакции спортсменов в спринте, барьерном беге и первых этапах эстафет до четырёх по 400 метров включительно. С 2010 года использование системы фальстарта обязательно для основных соревнований, проводимых под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

36. На уроке физкультуры очень важно соблюдать дисциплину. Наверняка вы знаете различные строевые команды и построения. Подберите правильный ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"

- А. Строй
- Б. Шеренга

В. Колонна

Г. Линия

Правильный ответ: Колонна

Строевая подготовка одно из самых важных умений, приобретаемых на уроках физкультуры. Строевая подготовка позволяет четко и быстро управлять классом. При движении в колоннах необходимо соблюдать дистанцию.

37. На занятиях физической культуры (тренировках), вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.

А. Начальная, средняя, заключительная

Б. Основная, подготовительная, завершающая В. Подготовительная, основная, заключительная Г. Предварительная, основная, конечная

Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть урока - подготовить организм и все системы организма к нагрузке.

Основная часть урока - соответствует цели урока.

Заключительная часть - восстановление всех систем организма после

38. Первые Олимпийские игры современности стали крупнейшим спортивным событием того времени. Король Греции Георг I в присутствии 80 тысяч зрителей объявил игры открытыми. Они проходили с 6 по 15 апреля 1896г. Участие в них принял 241 спортсмен из 14 стран. По древней традиции Олимпийские игры открывали соревнования легкоатлетов. Кто стал победителем в марафонском беге?

А. Конноли

Б. Луис

В. Коллеттис

Г. Фламан

Правильный ответ: Луис

На старт марафонской дистанции вышли 18 известных бегунов того времени. Однако не многие сумели правильно распределить силы по дистанции до финиша. Победителем стал греческий почтальон Спирос Луис. «Его победа была великолепна по своей силе и простоте. Он достиг входа на стадион, где находились более 60 тысяч зрителей, без следа усталости, и когда принцы Константин и Георгий подняли победителя на руки и понесли к мраморному трону короля, поднявшемуся им навстречу, казалось, что вместе с атлетом на стадион вступила вдруг вся ожившая греческая античность. Разразилась

невиданная овация» - Пьер де Кубертен.

39. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

- А. Традициям
- Б. Законам
- В. Правилам
- Г. Хартии

Правильный ответ: Хартии

Принципы олимпийского движения записаны в документе, утвержденном МОК, - Олимпийской хартии. Любые олимпийские ритуалы, эмблемы, традиции, церемонии должны соответствовать олимпийской хартии.

40. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран-всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?

- А. 13
- Б. 14
- В. 15
- Г.

16

Правильный ответ: 13

Самым юным участником Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима, который принял участие в предварительных заплывах на 100 и 200м вольным стилем и 100м на спине, где занял последние места. Интересно, что для самого молодого, и для самого возрастного спортсмена Игры в Москве стали единственными в карьере.

41. «Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка - «Быстрее. Выше. Сильнее» - эти слова принадлежат французскому священнику Анри Дидону. По предложению Пьера де Кубертена они стали олимпийским девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие». Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои»?

- А. Пхенчхан
- Б. Москва
- В. Сочи
- Г. Зальцбург

Правильный ответ: Сочи

Талисман для этих зимних игр выбирала вся страна. Определить победителя оказалось не простой задачей. В результате было принято решение, что у олимпиады будет три талисмана: Белый мишка, Зайка и Леопард. «Жаркие. Зимние. Твои» - официальный девиз XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

42. История Олимпийских игр современности ведет отсчет с 1896г. С того времени Олимпийские игры проводились каждые 4 года за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в том же году, что и летние. Начиная с 1994г. время проведения Зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Для популяризации спорта игры проводят на разных континентах. За сколько лет до даты проведения МОК определяет хозяйку Олимпийских игр?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 7

Правильный ответ: 7

Место проведения будущей Олимпиады выбирают из городов-кандидатов, подавших официальные заявки. Город, где пройдут очередные Олимпийские игры, определяется на сессии МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих игр.

43. Голландцы утверждают, что конькобежный спор зародился в их стране. С давних пор развлечением местных жителей было бегать по льду

замёрзших голландских каналов. Первые конки были деревянными. Что украшало их переднюю часть?

- А. Фигурки
- Б. Завиток
- В. Резьба
- Г. Голова

Правильный ответ: Голова

Первые коньки были деревянными, а их переднюю часть украшала конская голова. Отсюда, по одной из версий, и возникло русское слово «коньки» - уменьшительное от слова «конь».

44. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна

является родиной хоккея с шайбой?

- А. Россия Б. США
- В. Финляндия Г. Канада

Правильный ответ: Канада

Местом рождения хоккея считается канадский город Монреаль. 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Команды состояли из 9 человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку взяли из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

45. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?

- А. Швейцария Б. Австрия
- В. Норвегия Г. Финляндия

Правильный ответ: Швейцария

Родиной бобслея считается Швейцария. В конце XIX века здесь, в городке Санкт-Мориц, впервые стали проводить чемпионаты по спуску с гор на специальных санях. В состав команды входили трое мужчин и две женщины. В наше время проводятся отдельные соревнования по женскому и мужскому бобслею.

46. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «соствязание». Как еще называют биатлон?

- А. Двоеборье Б. Масс-старт В. Спринт
- Г. Эстафета

Правильный ответ: Двоеборье

Этот вид спорта объединяет лыжную гонку на установленные дистанции и стрельбу из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Биатлон еще называют зимним двоеборьем.

47. Правила в санном спорте простые - побеждает тот, кто приходит к финишу быстрее других. Если проводится несколько заездов, то время прохождения трассы складывается. В каком положении находится спортсмен на санях?

- А. Сидя Б. Стоя В. Лежа
- Г. Согнувшись

Правильный ответ: Лежа

В санном спорте спортсмен лежит на санях на спине и направляет спортивный снаряд движениями тела.

48. Сноубординг во многом похож на горнолыжный спорт, но у них много отличий. Сноубордист катается на доске без помощи палок, балансируя руками. По направлению движения спортсмен стоит не спиной, а боком. Обычная средняя скорость катания на сноуборде (на хорошей трассе) составляет 70 км/ч. Как еще называют сноубордистов?

- А. Бордеры
- Б. Серфингисты
- В. Реперы
- Г. Рейдеры

Правильный ответ: Бордеры

Для безопасности сноубордисты (их еще называют «бордеры» или «райдеры») используют защитное снаряжение - шлемы, налокотники, наколенники, перчатки и т.д. Крайне важно надевать защитные очки, потому что на снежных склонах от яркого света спортсмен может просто ослепнуть.

49. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?

- А. Любое
- Б. Лыжами
- В. Палками
- Г. Точное

Правильный ответ: Лыжами

Трамплины для прыжков имеют разную высоту – 70,90 и 120 м. Чем выше трамплин, тем дальше может «улететь» спортсмен. Судьи оценивают не только дальность прыжка, но и правильность выполнения упражнения. Например, во время приземления спортсмен должен касаться земли только лыжами. За ошибочно время прыжка начисляются штрафные баллы.

50. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в 1767 году в Норвегии. Затем лыжными гонками увлеклись в Швейцарии и Финляндии. В какой стране лыжи появились еще раньше?

- А. Россия
- Б. Германия
- В. США
- Г. Канада

Правильный ответ: России

В нашей стране, где почти полгода лежит снег, на лыжах ходили с древних времен. Еще в 1617 году секретарь шведского посольства в Москве Монс Пальм писал о русских лыжах: «Сделали русские изобретение... Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины,

снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться»

51. Для состязаний по шорт-треку используется обычная хоккейная площадка, длина которой 111м. Конькобежцы бегут дистанцию против часовой стрелки. Повороты очень крутые, поэтому правила разрешают бегунам касаться льда рукой, чтобы не упасть. Сколько метров составляет самая короткая дистанция в шорт-треке?

- А. 3000
- Б. 1500
- В. 100
- Г. 500

Правильный ответ: 500

В официальную программу Олимпийских игр шорт-трек включен с Игр-1992г.(Арбельвиль, Франция). Самая короткая дистанция 500м, самая длинная 3000м.

52. В России фигурным катанием стали заниматься примерно с 1865 года, когда в Юсуповском саду на Садовой улице был открыт общественный каток. Здесь состоялись первые соревнования фигуристов в России. В каком году это было?

- А. 1878
- Б. 1887
- В. 1888
- Г. 1877

Правильный ответ: 1878

На катке сада Юсуповых в Москве 5 марта 1878 года состоялись первые соревнования русских фигуристов.

53. В музее города Стерлинг хранится камень для игры в керлинг, на котором выбита дата 1511 год. На самом деле, снаряды для керлинга, конечно, никакие не утюги. Их делают из особого гранита, который добывают в Шотландии. Вес камня почти 20 кг, диаметр 30 см. В каком веке керлинг появился в России?

- А. XX Б. XIX В. XVIII Г. XVII

Правильный ответ: XIX

В России керлинг-клубы появились в конце XIX века.

54. Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как

«спускающийся след», «след на склоне». В каком году появились флажки нагорнолыжных трассах?

- А. 1905
- Б. 1950
- В. 1955
- Г. 1900

Правильный ответ: 1905

Поначалу спортсмены спускались с гор, петляя между кустами или деревьями.

Первые флажки появились на трассах в 1905 году.

55. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-Мандельвийские игры колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр. По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми в Лондоне. Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 7

Правильный ответ: 5

Людвиг Гутман доказал, что занятия спортом благоприятно сказываются на здоровье людей с ограниченными физическими возможностями, помогают им обрести веру в себя, свои возможности. Соревнования Паралимпийских зимних игр в Сочи прошли по пяти видам спорта: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей на льду, керлинг на колясках.

56. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?

- А. Марафонский бег
- Б. Водное поло
- В. Синхронное плавание
- Г. Теннис

Правильный ответ: Марафонский бег

Марафонский бег (длинная дистанция). По легенде древнегреческий воин пробежал расстояние от Марафона до Афин, чтобы донести весть о победе.

57. В каком городе Летние Олимпийские игры прошли зимой?

- А. Мельбурн
- Б. Афины
- В. Хельсинки
- Г. Ванкувер

Правильный ответ: Мельбурн

В Мельбурне, в 1956 г. Мельбурн находится в Австралии, где лето наступает в декабре.

58. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.

- А. Фигурное катание Б. Спортивная ходьба
В. Синхронное плавание Г. Эстафета 4x100

Правильный ответ: синхронное плавание

Российские спортсменки в синхронном плавании во главе с главным тренером сборной нашей страны Татьяной Покровской, завоевали все золотые медали на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, 2004 года в Афинах и 2008 года в Пекине.

59. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- А. Сеть на ворота Б. Форму ворот В. Цвет ворот
Г. Расстояние между воротами

Правильный ответ: сеть на ворота

Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.

60. Как называется в спорте способность выполнять движения с большой амплитудой?

- А. Гибкость
Б. Растяжимость В. Выносливость Г. Зарядка

Правильный ответ: гибкость

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

61. Когда состоялась церемония открытия XXII зимних Олимпийских игр?

- А. 28 января 2014 г.
Б. 20 марта 2016 г.

В. 18 января 2014 г.

Г. 07 февраля 2014 г.

Правильный ответ: 07 февраля 2014 г.

Официальные церемонии открытия игр состоятся 7 февраля на стадионе "Фишт".

62. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал...

А. Токио

Б. Чикаго

В. Рио-де-Жанейро

Г. Мадрид

Правильный ответ: Рио-де-Жанейро

Игры XXXI Олимпиады, чаще называемые летние Олимпийские игры, пройдут с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Это будут первые Олимпийские игры, которые пройдут в Южной Америке.

63. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

А. Деметриус Викелас

Б. Пьер де Кубертен

В. Людвиг Гуттман

Г. Джим Торп

Правильный ответ: Людвиг Гуттман

Сэр Людвиг "Поппа" Гуттман (3 июля 1899 г – 18 марта 1980 г.) родился в городе Тошек, в Польше, работал невропатологом в Германии. Он основал Паралимпийские Игры и считается одним из отцов организованных занятий физической культурой инвалидами.

64. В каком году не проводились летние олимпийские игры?

А. 1980

Б. 1948

В. 1940

Г. 2000

Правильный ответ: 1940

XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии – Токио. Однако в связи с началом в 1937 году Второй японо-китайской войны, МОК перенёс Игры в Хельсинки, где их проведение было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года. Но после

начала в сентябре 1939 года Второй мировой войны Игры решено было отменить окончательно. Несмотря на отмену Игр, им, как и не состоявшимся в 1916 году VI Летним Олимпийским играм, был присвоен свой порядковый номер.

65. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- А. Антагонисты
- Б. Синергисты
- В. Пронаторы
- Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

Синергисты (от греч. synergós – вместе действующий) в анатомии и физиологии – мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении. Например, у млекопитающих животных и человека такие Синергисты, как наружные межрёберные и межхрящевые мышцы, а также мышцы диафрагмы, сокращаясь одновременно, обеспечивают акт вдоха.

66. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?

- А. Ян Амос Коменский
- Б. Михаил Васильевич Ломоносов
- В. Жан Жак Руссо
- Г. Пьер де Фредри, барон де Кубертен

Правильный ответ: Пьер де Фредри, барон де Кубертен

Пьер де Фредри, барон де Кубертен. Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у него возник план восстановления Олимпии. В возрасте девятнадцати лет Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. 25 ноября 1892 года Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр. Его мысли легли в основу олимпийской философии.

67. На международных соревнованиях по легкой атлетике спринтеры стартуют с низкого старта. А на каких дистанциях спортсмены стартуют с высокого старта?

- А. 400 м.
- Б. 1500 м.
- В. 200 м.
- Г. 800 м.

Правильный ответ: 1500 м

С высокого старта стартую на дистанции 1500 м, хотя еще не так давно и 800 м начинали с высокого старта. Спортсмены развивают высокую скорость, поэтому в целях безопасности бег начинают с высокого старта.

68. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?

А. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Б. Старт, бег по дистанции, финиширование В. Разбег, отталкивание, бег по дистанции

Г. Старт, разбег, бег по дистанции, финиширование

Правильный ответ: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование

69. Чудом XIX Олимпиады стал прыжок в длину Боба Бимона. Его небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века. Каков же был рекорд?

А. 8 м. 90 см.

Б. 8 м. 35 см.

В. 9 м. 25 см.

Г. 8 м. 07 см.

Правильный ответ: 8 м 90 см

На Олимпиаде в Мехико в 1968 году американец Боб Бимон выполнил прыжок на 8 м 90 см. Это был мировой и олимпийский рекорд. Больше ему никогда не удавалось повторить его на соревнованиях.

70. Каким способом в прыжках в высоту прыгал известный советский олимпиец Валерий Брумель?

А. «перешагивание» Б. «ножницы»

В. «перекидной»

Г. «фосбери-флоп»

Правильный ответ: «перекидной»

На Олимпиаде в Мехико прыгун в высоту Дик Фосбери стал олимпийским чемпионом, прыгая новым способом – спиной к планке. В дальнейшем этот способ стали называть «фосбери-флоп». До 1968 года Олимпийский чемпион Валерий Брумель прыгал способом «перекидной». Его называли лучшим спортсменом мира в 1961, 1962 и в 1963.

71. Какое физическое качество преимущественно развивается при

выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

- А. Выносливость
- Б. быстрота
- В. ловкость
- Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

72. Героем XVI Олимпийских игр в Мельбурне стал бегун Владимир Куц. Он одержал две победы. Скажите, на каких дистанциях он стал Олимпийским чемпионом?

- А. 800 м. и 1500 м.
- Б. 1500 м. и 3000 м.
- В. 5000 м. и 10000 м.
- Г. 3000 м. и 1500 м.

Правильный ответ: 5000 м и 10000 м

В 1956 году в Мельбурне героем игр стал Владимир Куц. Он одержал две победы на дистанциях 5000 м и 10000 м.

73. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

- А. выносливость
- Б. скоростно-силовые
- В. скоростные
- Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества. Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

74. Какой фазы при изучении прыжка в длину нет в представленном перечне?

- А. разбег
- Б. отталкивание
- В. полет
- Г. Финиширование

Правильный ответ: финиширование

Нет финиширования, а есть «приземление»

75. Легкая атлетика – вид спорта, который был включен в программу с первых Олимпийских игр. В программу легкой атлетики входит более 40 видов. На каких Олимпийских играх легкоатлетами было завоевано больше всего золотых медалей?

- А. XXII – в МосквеБ. XVII – в Риме
- В. XXX – в ЛондонеГ. XIX – в Пекине

Правильный ответ: XXII – в Москве

Больше всего золотых медалей было завоевано в Москве – 15. В Риме – 11, в Лондоне – 8, в Пекине – 6.

76. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

- А. малая
- Б. средняя
- В. большая
- Г. Максимальная

Правильный ответ: большая

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

77. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

- А. ОФП (общая физическая подготовка)
- Б. СФП (специальная физическая подготовка)В. прыжковая
- Г. подвижные игры

Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)

В любом виде спорта главной базовой подготовкой является ОФП (общая физическая подготовка). Это фундамент, на котором строится все здание.

78. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

- А. разминка
- Б. Бег по повороту
- В. Метание мяча
- Г. Прыжки

Правильный ответ: разминка

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы

и

«разогреть» организм.

79. В баскетболе существует много правил, связанных с ограничением времени: правило 3 секунд; 5 секунд; 8 секунд и т. д. Что означает правило 24 секунд?

А. 24 секунды отводится команде, чтобы перейти из зоны защиты в зону нападения

Б. 24 секунды длится тайм-аут

В. 24 секунды отводится команде на доведение атакующих до броска по кольцу

Г. 24 секунды отводится игроку на выполнение штрафных бросков

Правильный ответ: 24 секунды отводится команде на доведение атакующих действий до броска по кольцу

Во время игры команде предоставляется 24 секунды, для того чтобы выполнить бросок по кольцу соперника. Если мяч после броска коснулся дужки или основания кольца, и подбор мяча остался за атакующей командой, то отсчёт времени начинается сначала. Такое правило было введено для увеличения динамичности игры, чтобы выигрывающая команда не «затягивала» время, ибо если команда, владеющая мячом, не выполнит бросок, то по истечении 24 секунд мяч отдаётся сопернику.

80. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?

А. флорбол

Б. поло

В. гольф

Г. бенди

Правильный ответ: флорбол

Флорбол - двусторонняя спортивная игра, внешне напоминающая хоккей. Только играется на твёрдом полу в условиях спортивной площадки и вместо шайбы используется мяч. Мячи, которыми играют на соревнованиях, строго сертифицированы. Используется мяч диаметром 72мм., весом до 23 грамм и с 26 отверстиями. Они необходимы для того, чтобы при сохранении упругости мяча, уменьшить его вес и обеспечить устойчивость в полёте.

81. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

- А. гольф
- Б. поло
- В. крикет
- Г. водное поло

Правильный ответ: водное поло

Водное поло - командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Игра происходит в бассейне с водой глубиной 1,8 метра. Игрокам разрешается плыть с мячом, выполнять передачи и броски по воротам. Интересно, что единственный игрок, которому разрешается касаться мяча двумя руками – это вратарь. Водное поло единственная командная игра, в которой цвет формы определяется жребием.

82. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?

- А. Теннис
- Б. пляжный футбол
- В. баскетбол
- Г. бадминтон

Правильный ответ: бадминтон

Бадминтон считается спортивной игрой с мячом. Ещё в 12 веке до н.э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями и лёгкая ракетка. Со временем игра стала распространяться в Европе и Америке и получила различные названия: «волан», «баттлдор», «леток». Первый официальный турнир прошёл в 1873 году в английском городе Бадминтон. По имени города игра и получила своё современное название. Современный мяч делается из пробки, обтянутой кожей или её заменителя, с венцом из перьев и весит всего от 4 до 7 грамм.

83. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?

- А. баскетбол
- Б. гандбол
- В. футбол
- Г. водное поло

Правильный ответ: баскетбол

Этот драматичный матч вошёл в историю Мирового баскетбола и до сих пор иногда вызывает споры и дискуссии. 50:49. Игроки сборной США уже празднуют победу, но до финального свистка остаётся 3 секунды. Передача через всю площадку, и Александр Белов забивает мяч. Несмотря на бурные протесты американцев мяч защищён, так как по правилам игры отсчёт времени начинается с момента, когда мяча коснётся кто-либо из игроков на площадке.

84. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

- А. Аргентина
- Б. Германия
- В. Франция
- Г. СССР

Правильный ответ: СССР в 1988 году в Сеуле наша команда в подгруппу попала со сборными США, Аргентины и Южной Кореи. Выиграв два матча и один раз, сыграв вничью сборная СССР, вышла в четвертьфинал с первого места, в котором обыграла команду Австралии 3:0. После победы в полуфинале над итальянцами, наша команда 01.10.1988 года в финале в дополнительное время обыграла сборную Бразилии со счётом 2:1.

85. Бочче - спортивная игра на точность, принадлежащая семейству игр с мячом. Близка по своей сути к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространяемых на территории Римской империи. Какие действия предпринимают игроки в этой игре?

- А. бьют по мячу битой
- Б. бьют по мячу ногой
- В. Бросают шар
- Г. бросают мяч в вертикальную цель

Правильный ответ: бросают шар

Есть много вариантов этой игры, но принцип везде одинаков. Игра проводится между двумя командами с любым числом игроков. Суть игры заключается в поочерёдном бросании шаров, таким образом, чтобы они попали как можно ближе к основному (обычно самому маленькому) шару – паллино. При этом разрешается выбивать шары соперника. Игра заканчивается, когда все шары (от 4 до 6) брошены. Существует много способов подсчёта очков. Как правило, наибольшее количество очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино.

86. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно

требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?

- А. гандбол
- Б. футбол
- В. регби
- Г. хоккей

Правильный ответ: футбол
Размеры поля:

Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов)

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов)
Рекомендуемые значения:

Длина – 105 метров
Ширина – 68 метров

87. Возникновение физических упражнений и игр у народов России относится к первобытному строю. Они отражали бытовую и военную деятельность древнего человека. Самобытная народная система физического воспитания сложилась на Руси в IX-XVII вв. Какой вид спорта, пользовался популярностью у народов Руси в IX-XVII вв.?

- А. борьба
- Б. плавание
- В. прыжки в высоту
- Г. гольф

Правильный ответ: борьба

Основной хозяйственной деятельностью у народов Руси в IX-XVII вв. было пашенное земледелие, заметную роль играло скотоводство, охота, рыболовство, бортничество. Тяжелые условия существования, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен скифов, сарматов, печенегов, половцев и других, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств, следовательно, самым популярным видом спорта у народов Руси в IX-XVII вв. было борьба.

88. Интересно, что изначально символами Олимпийских игр были только эмблема (пять переплетенных колец) и олимпийский огонь.

Понятие

«олимпийский талисман» официально было утверждено на 73-ей сессии Международного олимпийского комитета летом 1972 года, проходившей в

Мюнхене (Германия). Согласно принятым правкам, талисман Игр призван продвигать принципы олимпизма и способствовать популяризации конкретных Игр. Талисманом может стать человек, животное или сказочное существо, которое отражает особенности культуры принимающей страны и символизирующее ценности современного Олимпийского движения. Назовите талисман символ зимней олимпиады Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити.

- А. Венлок и Мандевилль
- Б. Фува
- В. Феб и Афина
- Г. Зайчиха, Койот и Медведь

Правильный ответ: Зайчиха, Койот и Медведь

Зайчиха, Койот и Медведь (Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити). По данным портала Зимней Олимпиады-2014 в Сочи, персонажей и легенду придумал житель Юты Билли Дайбодж.[13] Он назвал их Свифтер, Хайер и Стронгер, по ассоциации с олимпийским девизом Citius, Altius, Fortius!. По древней индейской легенде, когда низкое солнце сильно иссушило землю, самая быстрая зайчиха догнала его и ранила стрелой. Обиженное солнце ушло за облака, и на землю вернулась прохлада. Вскоре без солнца стало темно и холодно. Тогда ловкий койот забрался на вершину самой высокой горы и украл у богов огонь. Медведь гризли – самый сильный герой легенд. Лучшие охотники не могли справиться с ним. И даже сейчас они преследуют его на ночном небе в видесозвездий. Таким образом, животные чётко ассоциируются с фразой «Быстрее, выше, сильнее!»

Имена талисманам придумали дети. В течение четырёх месяцев длился опрос. В конце концов, было решено назвать персонажей по трём основным отраслям промышленности города (когда-то это были основные статьи дохода Солт-Лейк-Сити и штата Юта): порох, медь и уголь. Так Белая Зайчиха получила имя Поудер, Медный Койот стал Копером, а Угольно-чёрный медведь Коулом.

89. В Древней Греции и Риме существовала игра, мяч отбивали руками либо же палками. Затем, много позже, в 12-13 вв., эта игра возродилась в Италии, уже немного модифицированная – мяч отбивался рукавицей, или же кожаным ремнем. В 14 веке игра получила свое дальнейшее развитие во Франции. Там эту игру полюбила французская знать. Назовите эту игру.

- А. настольный теннис
- Б. бейсбол
- В. Бадминтон

Г. сквош

Правильный ответ: настольный теннис

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага. Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая – в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве и не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде, но при этом он обеспечивал потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы.

90. Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них прежде всего медали и дипломы. Каков вес медали олимпийских чемпионов на XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне?

- А. 100 грамм
- Б. 200 грамм
- В. 300 грамм
- Г. 400 грамм

Правильный ответ: 400 грамм

На XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне, вес одной награды составил порядка 400 граммов. Это самые большие медали в истории Игр. Всего к Олимпиаде выпущено примерно 2100 медалей. Диаметр одной медали составил около 85 мм и 7 мм в толщину.

91. В июле 2007 году в Гватемале сессии Международного олимпийского комитета (МОК) было принято решение о проведении юношеских Олимпийских игр (ЮОИ). В каком году и в каком городе были проведены I зимние Юношеские Олимпийские игры?

- А. 2007 год
- Б. 2010 год
- В. 2008 год
- Г. 2012 год

Правильный ответ: 2012

12 декабря 2008 года, столицей первых в истории зимних Юношеских Олимпийских игр-2012 года, по итогам голосования членов Международного олимпийского комитета был объявлен Инсбрук (Австрия). Таким образом, после первых в истории летних Юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре, Инсбрук стал ответственным за проведение первых зимних Юношеских Олимпийских игр 2012 года.

92. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?

- А. Футбол
- Б. Волейбол
- В. Хоккей
- Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

Баскетбол – это, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, спортивная игра с нестандартными движениями и работой попеременной мощности. Она требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов.

93. Медалей какого достоинства Российская сборная завоевала больше всех на летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году?

- А. Золото
- Б. Серебро
- В. Бронза

Г. всех поровну

Правильный ответ: бронза

Больше всего бронзовых медалей. На летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году в общем медальном зачёте Россия заняла – 4 место, а по общему количеству медалей – 3 место. Это является неплохим результатом для России на этой летней Олимпиаде в Лондоне, поскольку мы завоевали 24 золотых, 25 серебряных и 33 бронзовых медалей. С недавнего времени победителям и призёрам Олимпийских игр вручаются нагрудные знаки соответствующего достоинства – золотые, серебряные и бронзовые.

94. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:

- А. 150 м и 50 см
- Б. 192 м и 27 см
- В. 200 м
- Г. 401 м

Правильный ответ: 192 м 27 см

На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанцию, составлявшую в нынешнем измерении 192 м 27 см. Эта дистанция называлась «стадий», от этого слова произошло и название «стадион». В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска, кулачный бой с борьбой, пятиборье и состязания на конных колесницах.

95. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Игрят две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?

- А. Бросок
- Б. Подача
- В. Вброс
- Г. Блокирование

Правильный ответ: подача

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

96. В баскетболе фол – это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам

баскетбола?

- А. 7
- Б. 3
- В. 6
- Г. 5

Правильный ответ: 5

В баскетболе цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, не нарушая правил игры. Игрок, получивший пять персональных фолов, должен автоматически покинуть игру. Его можно заменить запасным игроком.

97. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?

- А. Задержка
- Б. Атакующий удар
- В. Приём
- Г. Блокирование

Правильный ответ: приём

В волейболе цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Поэтому, технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника, называется – приём мяча. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

98. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

- А. Утренняя гимнастика
- Б. Бег
- В. Самостоятельные занятия
- Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и

выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.

99. Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

А. В 1948 году

Б. В 1952 году

В. В 1956 году

Г. В 1960 году

Правильный ответ: в 1952 году

В 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание Международного олимпийского комитета; с 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984)