

УТВЕРЖДЕН:
Приказом Минспорта России от
« _____ » _____ 2012 года № _____

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
спортивной подготовки по ДЗЮДО

ПРОЕКТ, первая редакция

Москва 2012

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. РАЗРАБОТАН в соответствии с Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. № 1634 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов»

Разработчики: ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»; Федерация дзюдо России.

2. УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от _____ № _____ .

3. ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

Настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Министерства спорта, Российской Федерации.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Область применения
2. Нормативная база
3. Термины, определения, обозначения, сокращения

II. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Организационно-методические указания к разработке программы
2. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки по разделам
 - 2.1. Этапы спортивной подготовки
 - 2.2. Нормативные характеристики спортивной подготовки
 - 2.3. Нормативы спортивной подготовленности
3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лицам, обеспечивающим организацию и осуществление тренировочной и соревновательной деятельности
4. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки
5. Особенности осуществления спортивной подготовки в
6. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Список лиц, принимавших участие в разработке и экспертизе стандарта
2. Согласование стандарта
3. Организация-разработчик стандарта

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящий стандарт устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по дзюдо, разработанных и утвержденных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и предназначенных для обеспечения:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд по дзюдо, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

В системе спортивной подготовки стандартизации подлежат основные требования к планированию, построению и контролю тренировочного процесса в дзюдо, нормативы спортивной подготовленности, наиболее значимые и существенные на каждом этапе подготовки, требования к лицам, осуществляющим (юные и квалифицированные спортсмены) и обеспечивающим спортивную подготовку (тренерский состав) в физкультурно-спортивных организациях, в которых осуществляется спортивная подготовка на этапах, а также – требования к лицам, обеспечивающим организацию и проведение спортивных соревнований (судейский корпус) по дзюдо.

В целях разработки и реализации программы спортивной подготовки настоящий Федеральный стандарт устанавливает следующие обязательные требования в дзюдо:

1. Возрастные и гендерные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин) в мировом олимпийском спорте и утвержденной Программой развития вида спорта в Российской Федерации.
2. Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом календаря соревнований и особенностей подготовки в дзюдо.
3. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕВСК.

Требования настоящего стандарта распространяются на организации, осуществляющие спортивную подготовку по дзюдо (включая руководителей таких организаций, тренерский состав, спортсменов, и иных представителей), и являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки.

Настоящий стандарт не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также Федерацией дзюдо России в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по дзюдо.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по дзюдо, устанавливается специальный федеральный стандарт спортивной подготовки.

Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже одного раза в четыре года.

2. НОРМАТИВНАЯ БАЗА

При разработке настоящего стандарта использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ)

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст).

ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст).

ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст).

Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)".

Приказ Минспорттуризма России от 09.03.2009 г. № ... «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки».

Приказ Минспорттуризма России от 22.12.2011 г. № 1634 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов».

Всероссийский реестр видов спорта.

Программа развития дзюдо в Российской Федерации.

Дзюдо. Правила соревнований. Редакция 2010 г.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. 2011 г.

Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.

Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература. 2004.- 808 с.

СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть I. Издательство «Советский спорт». М., 2005.- 138с.

Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.- 208с.

3. ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ

В настоящем Федеральном стандарте используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, включенный в программу олимпийских игр.

Дзюдоист – спортсмен, систематически занимающийся дзюдо, владеющий технико-тактической подготовленностью с помощью, которой добивается побед в противоборстве с соперником в спортивных соревнованиях по дзюдо.

Программа спортивной подготовки в дзюдо (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц в дзюдо, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

Психическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Подготовленность – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие

мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по дзюдо – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по дзюдо, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по дзюдо – руководящий документ, регламентирующий условия и порядок организации и проведения соревнований по дзюдо: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по дзюдо – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются **в установленном порядке** в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по дзюдо – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Группы начальной подготовки (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 10 лет), занимающихся дзюдо в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Тренировочные группы (далее – ТГ) – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12-13 до 16-17 лет), занимающихся дзюдо в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся дзюдо в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 18 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся дзюдо в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

II. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

В основу типового плана ПСП должны быть заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Эффективность работы спортивных организаций во многом зависит от программ спортивной подготовки.

ПСП разрабатывается на основе следующих принципов:

- 1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 2) *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Разработка ПСП на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных на повышение спортивной работоспособности юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств, специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

При разработке ПСП групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На тренировочном этапе ПСП должна предусматривать планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, что требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. Ввиду выраженной динамичности структуры подготовки проявляется только на тренировочных этапах подготовки. Учитывая значимость технической подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ПСП должна быть ориентирована на решение все более сложных задач подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в

соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО РАЗДЕЛАМ

На основании положений действующего законодательства, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, анализа современных тенденций развития дзюдо и имеющихся условий спортивной подготовки в Российской Федерации настоящий стандарт предусматривает в структуре ПСП следующие обязательные разделы:

- I. **«Введение»**, в котором поясняется назначение программы в системе спортивной подготовки по дзюдо, упоминаются основные законодательные документы и нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность государственных учреждений (федерального и регионального значения), спортивных клубов и физкультурно-спортивных организаций в системе дополнительного образования (регионального и муниципального уровня) на момент подписания в печать программы спортивной подготовки.
- II. **«Нормативная часть программы спортивной подготовки»** - разрабатывается на основе действующего законодательства Российской Федерации и положений настоящего стандарта и предполагает коррекцию переводных нормативов и показателей подготовленности, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

В разделе обязательно указываются:

- нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа;
- значение и место программы в учебно-тренировочном процессе;
- период подготовки, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;
- существенные изменения по отношению к действующей программе.

- III. **«Методическая часть программы спортивной подготовки»** включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Методическая часть ПСП должна включать в себя следующие разделы:

1. Организационно-методические указания.
2. Виды спортивной подготовки по каждому этапу (общая и специальная физическая подготовка, а также техническая, тактическая, теоретическая, психологическая), включая научно-методическое и медико-биологическое сопровождение.
3. Разработка годовых планов спортивной подготовки (по перечисленным видам подготовки с обязательным учетом соревновательной деятельности).
4. Распределение программного материала по видам спортивной подготовки, с учетом их соотношения на каждом этапе в группах занимающихся (этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной

специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства).

5. Воспитательная работа.
 6. Психологическая подготовка.
 7. Планирование восстановительных средств и мероприятий.
 8. Система мероприятий по обеспечению контроля подготовленности юных и квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья).
 9. Контрольно-нормативные требования.
 10. Программный материал для практических и теоретических занятий.
 11. Инструкторская и судейская практика.
- IV. **«Заключительные положения»** - включает в себя список рекомендованной литературы.
- V. **«Приложения»**, в которых должны быть отражены методики и способы контроля, оценки и расчета информативных показателей, если таковые предусмотрены программой спортивной подготовки.

а. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Основное содержание этапов спортивной подготовки также утверждено и раскрывается в последующих разделах настоящего стандарта.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ, до вступления в состав сборной команды по виду спорта).

Возраст поступающих и учащихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в области управления образованием (таблица 1).

Данные таблицы 1 составляют нормативную основу ПСП на этапах, определяют цели и задачи деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, условия зачисления в группы и перевода занимающихся на следующие этапы, в соответствии с требованиями к подготовленности спортсменов.

Минимальный возраст зачисления детей в организации, осуществляющие спортивную подготовку по дзюдо, определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Максимальный возраст занимающихся в образовательных организациях по программам спортивной подготовки не ограничивается (в части реализации образовательных программ).

Таблица 1 - Продолжительность этапов спортивной подготовки в дзюдо, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе
Спортивно-оздоровительный*	не ограничена	6	15
Начальной подготовки	2-3	10	14-20
Тренировочный	5	12	10-12
Совершенствования спортивного мастерства	3	—	3-4
Высшего спортивного мастерства	не ограничена	—	2
Примечание – *Спортивно-оздоровительный этап упоминается в данном подразделе только с целью установления возраста начала занятий дзюдо, минимального возраста зачисления в группы и минимального количества занимающихся в группе			

В соответствии с действующим законодательством в области физической культуры и спорта настоящий Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо устанавливает следующие обязательные требования к программе спортивной подготовки, а также нормативы, которые спортсменам необходимо выполнить для поэтапной реализации программы:

1. требования к структуре и содержанию ПСП, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;
2. нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
3. требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее обеспечивающих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой ПСП;
4. требования к результатам реализации ПСП на каждом из этапов спортивной подготовки;
5. особенности осуществления спортивной подготовки;
6. требования к условиям реализации ПСП, в том числе – к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, организующих спортивную подготовку и соревнования по дзюдо и обеспечивающих их безопасность, а также – требования к иным условиям.

Настоящим стандартом предусматривается единство требований к планированию (пункты 1, 3, 5, 6), контролю и реализации основных компонент ПСП, включая характеристики спортивной подготовленности и результаты спортсменов в соревнованиях (пункты 2, 4).

б. НОРМАТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В данном подразделе раскрываются содержание и основные требования к освоению практического и теоретического разделов ПСП по дзюдо, указывается распределение времени, затрачиваемого на каждый вид спортивной подготовки по годам обучения и этапам подготовки.

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов

работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

Настоящий Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Специфика дзюдо и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в дзюдо и требующие преимущественного развития, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Влияние некоторых физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в дзюдо

Физические качества и морфофункциональные показатели	Уровень влияние
Телосложение	1
Выносливость	3
Мышечная сила	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Скоростные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3

Условные обозначения: 0 – нет влияния; 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние

Специфика дзюдо и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливает соотношение средств по видам подготовки.

Нормативы соотношения средств по видам подготовки и по годам подготовки в дзюдо регулируются их соотношениями в рамках многолетнего тренировочного процесса.

Основные нормативы спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса, устанавливаемые данным стандартом, представлены в табл. 3.

Таблица 3 - Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение в группах, занимающихся дзюдо (женщины - мужчины).

Виды спортивной подготовки	Группы занимающихся			
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ (1-й год)
Общая физическая подготовка (%)	79-81	18-19	15-16	14,0-14,5
Специальная физическая подготовка (%)		20-21	21-22	22,3-22,5
Техническая подготовка (%)	13-14	24-25	23-24	22,7-23,0
Тактическая подготовка (%)	—	21-22	24,5-25,5	24,0-23,3
Теоретическая подготовка (%)	3,5-4,0	5,0-5,5	3,9-4,2	0,5
Контрольные испытания (%)	2,8-3,0	6,5-7,0	8,5-9,0	13,4-14,5
Соревнования (%)				
Инструкторская и судейская практика (%)	—	2,9-3,2	3,8-4,1	1,7-2,0

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки по этапам, отражены в табл. 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица 4 - Планируемые показатели системы соревнований в группах спортивной подготовки по дзюдо

Виды соревнований (схватки)	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
тренировочные	-	86	102	жен-180; муж-220
контрольные	8-12	40	40	жен-40; муж-45
основные	-	40	40	жен-40; муж-45
Всего схваток	8-12	166	182	жен-260; муж-310

Цель и основное содержание теоретического раздела ПСП определяются необходимостью получения спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала (в академических часах) по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки (соответственно. НП, ТГ, ССМ):

1. Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека – соответственно, по этапам — 11, 10, 16.
2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления – соответственно, по этапам — 2, 7, 6.
3. Техника дзюдо и основы технической подготовки и обучения технике дзюдо – соответственно, по этапам — 9, 35, 23.
4. Тактика в дзюдо и основы тактической подготовки и обучения тактике в дзюдо – соответственно, по этапам — 4, 65, 64.
5. Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке – соответственно, по этапам — 3, 18, 8.
6. Морально-волевая подготовка – соответственно, по этапам — 3, 27, 20.
7. Правила дзюдо, организация и проведение соревнований – соответственно, по этапам — 2, 23, 12.

2.3. НОРМАТИВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Разработка нормативов спортивной подготовленности и осуществление комплексного контроля тренировочного процесса, спортивной подготовленности спортсменов по основным видам спортивной подготовки (разд. 2.2) на этапах является обязательным разделом ПСП.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации ПСП.

При разработке ПСП настоящий стандарт определяет следующие общие требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в дзюдо.

1. Контроль тренировочного процесса спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик спортивной подготовки – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимых дополнительных параметров, отражающих особенности подготовки в данном виде спорта.

2. Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма юных и квалифицированных спортсменов. Приоритетными являются этапные нормативы спортивной подготовленности, идентичные («сквозные») на всех этапах многолетней подготовки. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки и могут использоваться по усмотрению администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку.

3. Нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки.

4. Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки (разд. 2.2 настоящего стандарта). Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки, а также являются обоснованием для перевода занимающихся на следующий этап, при условии выполнения нормативов ЕВСК.

5. Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности

занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся дзюдо.

6. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Перечень этапных контрольных тестов общей физической подготовленности спортсменов определяется в рамках контроля развития основных физических качеств, в зависимости от этапов спортивной подготовки, определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Этапные нормативы специальной спортивной подготовленности (техническая подготовленность) в дзюдо устанавливаются общие для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по видам спортивной подготовки - «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». ФДР - 2011 г.

В таблицах 5-7 представлены нормативы подготовленности, по результатам которых оценивается уровень физической и технической подготовленности спортсменов. Эффективность динамики подготовленности в количественных и качественных величинах определяет администрация организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 5 - Нормативы общей физической и специальной подготовленности для групп НП (1-3 года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)*
Сила	Подтягивание на перекладине (6-10 раз)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (4-6 раз)*
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (8-15 раз)*
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)*
Техническая подготовленность	Обязательная техническая программа ФДР (6 КЮ; 6-5 КЮ; 5-4 КЮ)**

* - 2-й, 3-й год обучения; ** - 1-й, 2-й и 3-й год обучения.

Таблица 6 - Нормативы общей физической и специальной подготовленности для групп ТГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)

Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, (не менее 6 раз)
Выносливость	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (не менее 9 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Техническая подготовленность	Обязательная техническая программа ФДР по годам групп ТГ (5-4 КЮ); 4-3 КЮ; 3-2 кю; 2-1 КЮ)*

*- 1-й, 2-й, 3-й и 4-й год обучения.

Таблица 7 - Нормативы общей физической и специальной подготовленности для групп ССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками, (не менее 105% своего веса)
Выносливость	Сгибание - разгибание) рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Канат без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Техническая подготовленность	Обязательная техническая программа ФДР (2-1 КЮ; 2-1 КЮ; 2-1 КЮ)

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные нормативы общей физической и специальной подготовленности федерального стандарта спортивной подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ОРГАНИЗАЦИЮ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация или учреждение, осуществляющие спортивную подготовку по дзюдо, обеспечивают непрерывность спортивной подготовки, которая включает тренировочную и

соревновательную деятельность, подлежащие планированию на срок не менее одного года.

В соответствии с ПСП и планом-графиком подготовки, организация, обеспечивающая спортивную подготовку ТГ и групп ССМ, имеет право проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью 18 дней – к региональным соревнованиям и до 24 дней – к всероссийским и международным соревнованиям.

Группы ВСМ осуществляют спортивную подготовку в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов для подготовки к международным, всероссийским соревнованиям и международным турнирам продолжительностью до 100 дней, а также для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду по дзюдо области, края, республики, г.г. Москвы и Санкт-Петербурга и до 250 дней — для подготовки спортсменов, включенных в основной, резервный и молодежный составы спортивной сборной команды Российской Федерации.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях установлено наличие в ПСП запланированного календаря соревнований на текущий год подготовки юных и квалифицированных дзюдоистов. В календаре соревнований должны быть отражены: статус каждого спортивного соревнования в соответствии с утвержденным реестром, сроки и место проведения, определены правила соревнований и контингент лиц (по возрастному или квалификационному критерию) для участия в соревновании, а также иные необходимые сведения. Требования, устанавливаемые стандартом к количеству соревнований (схваток) спортсменов на каждом этапе, отражены выше, в табл. 4.

Спортивная подготовка также предполагает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях на основе утвержденных правил и регламента, а также проведение мероприятий по обеспечению юных и квалифицированных спортсменов соответствующей экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, медицинским и научно-методическим сопровождением, проездом на спортивные мероприятия в порядке и на условиях, устанавливаемых администрацией учреждения.

В рамках настоящего стандарта обязательными являются требования к состоянию здоровья спортсменов, осуществляющих систематическую подготовку в дзюдо, а также – меры по обеспечению допуска к участию в соревнованиях. Последнее осуществляется при обязательном прохождении врачебно-медицинского осмотра в соответствии с установленными правилами и нормативами.

Юные и квалифицированные спортсмены должны иметь зачетную классификационную книжку, которая может быть предъявлена по требованию судей (судейской коллегии), а также должны быть ознакомленными с правилами соревнований по дзюдо.

Юные и квалифицированные спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку в ДЮСШ и СДЮШОР и направленные для повышения спортивного мастерства в УОР, ШВСМ, ЦОП не входят в состав групп занимающихся в этих учреждениях, однако в качестве воспитанников могут выступать за их команду в течение двух лет.

ДЮСШ и СДЮШОР, направившие для повышения спортивного мастерства в УОР, ШВСМ, ЦОП отдельных спортсменов (или учебно-тренировочную группу), осуществляющих спортивную подготовку, остается в номенклатуре школ с сохранением группы по оплате труда тренеров-преподавателей, руководящих работников и специалистов.

Тренер, организующий и обеспечивающий спортивную подготовку, проходит аттестацию, проводимую аттестационной комиссией регионального органа управления физической культурой и спортом, с последующей тарификацией в установленном порядке. Обязательным является прохождение тренером курсов повышения квалификации в учреждениях, имеющих лицензию на данный вид деятельности (1 раз в 5

лет) и семинаров по технике и методике дзюдо, проводимых ФДР (не менее 1 раза в 5 лет), с получением соответствующих сертификатов.

Тренер по дзюдо в группах начальной подготовки и тренировочных группах должен решать следующие профессиональные задачи:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- проводить отбор для занятий дзюдо с использованием современных технологий выявления предрасположенности к занятиям;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль подготовки занимающихся.

Тренер по дзюдо в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен дополнительно решать следующие профессиональные задачи:

- постоянно повышать свою тренерскую квалификацию; разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;
- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации.

Стандарт устанавливает также требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства в соответствии с Правилами соревнований по дзюдо. (Дзюдо. Правила соревнований. Редакция 2010 г.)

Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки и проведения соревнований. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (1 раз в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Настоящим стандартом в качестве обязательных требований устанавливается наличие научно-методического обеспечения подготовки спортсменов и присутствие в

штатном расписании организаций ведущих спортивную подготовку специалистов ответственных за эту работу.

Медицинский контроль состояния здоровья и спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, ее осуществляющих, обеспечивается врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с установленным порядком и утвержденными нормами.

Наличие в штате медицинского персонала не менее трех специалистов с высшим медицинским образованием, включая сотрудников скорой помощи, и работников среднего медицинского персонала, имеющих лицензию на осуществление конкретного вида деятельности, устанавливается обязательным при проведении спортивных соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настоящий Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо предусматривает в качестве основного критерия реализации ПСП этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, на момент подготовки стандарта к печати, с обязательным учетом возраста и квалификации спортсменов.

В группах начальной подготовки для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются условия: присвоение юношеского разряда ЕВСК, либо при участии в первенстве муниципального образования, либо в любом другом, приравненном к нему соревновании, либо при выполнении требуемых нормативов для зачисления в тренировочные группы.

В тренировочных группах для перехода на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при выполнении нормативов соревновательной деятельности ЕВСК (раздел дзюдо - таблица 3).

В группах совершенствования спортивного мастерства переход на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при следующих условиях соревновательной деятельности ЕВСК (раздел дзюдо - таблица 2).

В группах высшего спортивного мастерства для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса» обязательно выполнение следующих условий соревновательной деятельности ЕВСК (раздел дзюдо - таблицы 1, 2).

В соответствии с традициями дзюдо для учащихся всех групп подготовки обязательна сдача соответствующих экзаменов по технической подготовленности от 6 КЮ до 1 КЮ с последующим присуждением квалификационных ученических степеней.

Обязательные тесты технической подготовленности включены в обязательную систему контрольных испытаний на всех этапах многолетней подготовки (таблицы 5-7).

В таблице 8 представлен реестр квалификационных степеней ФДР и их соответствие спортивным разрядам и званиям ЕВСК по этапам подготовки.

Таблица 8 – Таблица квалификационных степеней ФДР и их соответствия спортивным разрядам и званиям ЕВСК.

	Требования ФДР		Разряд и звание ЕВСК	Этапы подготовки
	Степень	Цвет пояса		
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	нет	НП
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд	

4 КЮ (енкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд	ТГ
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд	
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС	
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС	ССМ
1 ДАН (седан)	1 мастерская	черный	МС	
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК	ВСМ
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК	
4 ДАН (ендан)	4 мастерская	черный	МСМК	
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК	

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

С учетом специфики дзюдо и особенностей подготовки спортсменов (мужчин и женщин) настоящим стандартом установлено следующее:

1) комплектование групп занимающихся, а также – планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными особенностями и закономерностями возрастного развития;

2) в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований (с учетом региона и времени года), подготовка в дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

3) спортивная подготовка на этапах (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация ПСП (выполнение контрольно-переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, планомерное достижение спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учетом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов;

4) формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса (в группах начальной подготовки) к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности на последующих этапах.

Соблюдение указанных требований способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся дзюдо на всех этапах многолетней подготовки.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

Материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для реализации программы спортивной подготовки по дзюдо, включает федеральные и региональные учебно-тренировочные центры и базы подготовки спортсменов высокой квалификации по ряду олимпийских видов спорта, в т.ч. по дзюдо; специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР) по дзюдо и по нескольким видам спорта,

включая дзюдо; училища олимпийского резерва (УОР) по дзюдо и по нескольким видам спорта; спортивные центры и комплексы с секторами и залами дзюдо; дворцы спорта и многофункциональные спортооружения, включающие залы дзюдо.

Для учебно-тренировочных занятий по дзюдо необходим спортзал размером 24х15м, высотой 4 м, пропускной способностью при учебно-тренировочных занятиях 30 чел/смену.

Для соревнований по дзюдо используется арена 18х18м, высотой 5м, пропускной способностью 20 чел/смену, в составе спортивно- демонстрационного или спортивно-зрелищного зала. При арене для дзюдо оборудуются места судей и места для зрителей. При спортивных залах для дзюдо предусматриваются инвентарные для хранения переносного спортивного инвентаря и оборудования площадью 6м², габаритами 2х3м.

Состав оборудования и инвентаря для занятий дзюдо принимается в соответствии с Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем (Часть I “Олимпийские виды спорта”) и включает: основное оборудование и инвентарь (татами 14х14м); дополнительные и вспомогательные технические средства обучения дзюдо; контрольно-измерительные, судейские и информационные средства (видеокамеры, видеомagneтофон с монитором или телевизором, гонг, секундомер, весы, табло информационное световое электронное, флажки судейские для дзюдо, радиотелефон, инструментальные методики контроля функционального и психологического состояния спортсменов, методы контроля скоростных и силовых характеристик, электронные тренажеры с обратной связью); технические средства ухода за местами занятий.

Вспомогательные помещения решаются в соответствии с составом и типоразмерами, приведенными в разделе “Вспомогательные помещения” СП 31-112-2004. При расположении залов и арен для дзюдо в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных спортооружений с залами для различных видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

III.1. СПИСОК ЛИЦ, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В ЭКСПЕРТИЗЕ СТАНДАРТА

Федерации дзюдо России: Спортивный директор ФДР

Ларюков А.В.

III.2. СОГЛАСОВАНИЕ СТАНДАРТА

Директор Департамента науки, инновационной политики и образования министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

_____ С.П. Евсеев
« ____ » _____ 2012 г.

III.3. ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК СТАНДАРТА

Генеральный директор Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)

_____ И.Ю. Радчич
« ____ » _____ 2012 г.