

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»
Спортивная школа олимпийского резерва
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
Телефоны: приемная (3519)26-64-30, факс 26-65-46, e-mail: magsportclub@yandex.ru



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧУ ДО «СК
«Металлург-Магнитогорск»

О.М. Закиров
2017 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»
Дисциплина - дзюдо**

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 03.02.2014 г. № 70);

Рассчитана на детей в возрасте от 8 лет
Срок реализации программы – бессрочно

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1. Задачи реализации Программы.....	4
1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта - спорт глухих	5
1.3. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6
1.4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих - Дзюдо	9
2. Нормативная часть	10
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта глухих - дзюдо.....	11
2.4. Режимы тренировочной работы	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	13
2.7. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	13
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	14
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	15
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	17
2.11. Структура годичного цикла.....	18
3. Методическая часть	22
3.1. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий	22
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	24
3.2.1. Рекомендации по планированию спортивных результатов	25
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	25
3.4. Программный материал для практических занятий	27
3.4.1. Программный материал	31
3.5. Развитие физических качеств	58
3.5.1. Скоростные способности.	59
Силовые способности	59
3.5.2. Общая выносливость.....	59
3.5.3. Гибкость.....	61
3.5.4. Ловкость	61
4. Организационные и методические указания	64
4.1. Педагогические средства восстановления:.....	64
4.2. Психологические средства восстановления.....	66
4.2.1. Психологические проблемы спортсменов – сурдлимпийцев.....	66
Особенности работы тренера.....	67
4.3. Антидопинговые мероприятия	68
4.4. Инструкторская и судейская практика	69
4.4.1. Начальная подготовка.....	70
4.4.2. Тренировочный этап	70
4.4.3. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	71

<u>4.5.Влияния физических качеств и телосложения на результативность</u>	72
<u>4.6.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки</u>	73
<u>4.7.Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки</u>	73
4.7.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	74
4.7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	75
4.7.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	77
<u>4.8. Рекомендации по организации тренировочных сборов</u>	78
<u>5.Перечень информационного обеспечения</u> 80	
<u>5.1.Нормативно-методические документы</u>	80
<u>5.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки</u>	81

1. Пояснительная записка

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа спортивной подготовки «Спорт глухих» (далее – Программа Дзюдо «Спорт глухих», ПСП «Спорт глухих») разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки «Спорт глухих» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса. Программа «Спорт глухих» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на: совершенствование техники дзюдо и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК; совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

1.1. Задачи реализации Программы.

На этапе начальной подготовки:

- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих-дзюдо;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта - спорт глухих дзюдо;
- формирование спортивной мотивации;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

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

Система спортивного отбора включает:

- просмотр и тестирование лиц с нарушением слуха с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта - спорт глухих - дзюдо;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта - спорт глухих

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "бадминтон", "баскетбол", "боулинг", "велоспорт - шоссе", "водное поло", "волейбол", "волейбол - пляжный", "вольная борьба", "гандбол", "горнолыжный спорт", "греко-римская борьба", "**дзюдо**", "карате", "кёрлинг", "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - "бег на короткие дистанции"); "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - "бег на средние и длинные дистанции"), "легкая атлетика - метание" и "легкая атлетика - толкание" (далее - "легкая атлетика - метания"), "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "настольный теннис", "плавание", "пулевая стрельба", "сноуборд", "спортивное ориентирование", "теннис", "тхэквондо", "футбол", "хоккей", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта - спорт глухих дзюдо, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 10 к настоящему ФССП).

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

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

С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт глухих осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

1.3. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

В мире с 1924 года успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развёрнутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 году). С 1057 года CISS получила международного Олимпийского комитета (МОК).

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные Организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO) Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта. Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и другие) принятым для здоровых спортсменов. Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO)-чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийский комитет России, создан 25 октября 2001 года, является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации. Российские спортсмены, начиная с 1995 года неизменно занимали первые место в неофициальном зачёте на зимних Сурдлимпийских играх и призовые места на летних Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийские виды спорта:

Летние: лёгкая атлетика, бадминтон, боулинг, плавание, борьба вольная и греко-римская, спортивное ориентирование, водное поло, гандбол, футбол мужской и женский,

баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, настольный теннис, теннис, пулевая стрельба, дзюдо, каратэ, тхэквондо, велоспорт.

Зимние: лыжные гонки, хоккей, сноуборд, кёрлинг, слалом, скоростной спуск, фристайл.

Спортивное движение глухих России

Первые сведения об организационной спортивной работе среди глухих относятся к 1914 году, а окончательно система физкультуры и спорта глухих сформировалась в 1918 году, когда в Москве и Санкт-Петербурге появились первые спортивные клубы глухих.

Для руководства спортивно-оздоровительной работой в системе Всероссийского общества глухих (далее по тексту ВОГ) были организованы структурные подразделения (сектор, затем отдел спорта) и учреждена Всероссийская спортивная федерация глухих (далее по тексту ВСФГ), которая просуществовала до 1992 года. При этом спортивно оздоровительная работа финансировалась из средств ВОГ.

В связи с общественно политическими преобразованиями в России и формированием рыночной экономики, ВОГ оказался в трудном финансово-экономическом положении финансирование спортивной работы было прекращено. По этой причине в 1993 году на Учредительной Конференции был создан Российский спортивный союз глухих (далее по тексту РССГ), который в настоящее время имеет 67 региональных отделений (из них юридически зарегистрировано 45) и проводит на территории Российской Федерации спортивную работу среди инвалидов по слуху по 27 видам спорта РССГ с 2005 года имеет аккредитацию Росспорта по виду спорта «Спорт глухих». За 15 лет количество ежегодно проводимых спортивных мероприятий увеличилось до 140 (Чемпионаты, Первенства и Кубки России, тренировочные сборы и участие в официальных соревнованиях, Спартакиады по летним и зимним видам спорта и фестивали спорта среди юношей и девушек). Работа по спорту высоких достижений проводится через Центры по видам спорта, учреждаемые РССГ Работа по массовому спорту проводится через региональные отделения РССГ в субъектах федерации совместно с региональными отделениями ВОГ.

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России — Это лёгкая атлетика, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, каратэ, тхэквон-до, спортивное ориентирование, футбол, футзал, шахматы, шашки, армреслинг, лыжные гонки, хоккей, велоспорт, плавание, настольный теннис, теннис, бадминтон, пулевая стрельба, боулинг.

Основные направления деятельности СКР и РССГ:

- формирование основ государственной политики в области физической культуры и спорта инвалидов по слуху в Российской Федерации;
- формирование системы спорта глухих граждан и уставных структур РССГ на территории Российской Федерации;
- участие в международных мероприятиях по линии CISS и EDSO; проведение внутрироссийских соревнований.

С 2002 по 2007 годы СКР и РССГ на основе исследований и изучения государственных актов, и документов по спорту глухих передовых стран мира совместно с Росспортом и Паралимпийским комитетом России разработали и представили в Государственную Думу Российской Федерации «Концепцию государственной политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта граждан- инвалидов по слуху Российской Федерации» и предложения в проект закона «О государственной политике в области спорта», которые были учтены при разработке Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вступившего в силу в марте 2008 года.

Особенности спорта глухих

Спорт глухих - это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены

добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства, а не научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу.

Внесены изменения в Единую всероссийскую спортивную классификацию в части норм, требований и условий их выполнения по видам спорта «спорт глухих», действующие в период с 2014 года по 2017 год. В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов-установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призёрам этих соревнований назначаются стипендии Президента Российской Федерации и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего Государства Российской Федерации.

Специфика организации обучения

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образцы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако, частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов.

Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно-фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов

- наглядный - визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке); по средством вербального общения (жестовая речь) или письменная.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезни слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания) Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения о скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Особенности отдельных дисциплин

Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводя слова посредством пальцев рук).

Кроме этого к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

1.4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих - Дзюдо

Таблица 1.

Функциональные группы	Функциональная группа	Степень поражения
DEAFLYMPICS (Международный сурдлимпийский комитет глухих)	Группа I	-
	Группа II	-
	Группа III	Слабослышащие - потеря слуха не менее 55 дБ Глухие - полная потеря слуха

2. Нормативная часть

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

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта «спорт глухих», продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

Таблица 2. Продолжительность этапов и минимальный возраст для зачисления

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта «Спорт глухих», разработанного на основании Федерального Закона № 329-ФЗ от 14.12.2007 г. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

Таблица 3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта - спорт глухих

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
Дзюдо мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6

Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта глухих - дзюдо

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

Таблица 4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих - дзюдо

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Дзюдо мужчины, женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84

2.4. Режимы тренировочной работы

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта «Спорт глухих», разработанного на основании Федерального Закона № 329-ФЗ от 14.12.2007 г. наполняемость групп в зависимости от уровня подготовки спортсменов выглядит следующим образом:

Таблица 5.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	10	8	6	5	4

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На этап начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

- На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, социальная адаптация и интеграция, воспитательная работа, направленная на социализацию спортсмена, физическую реабилитацию, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, формирование спортивной мотивации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.
- Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из допущенных к занятиям лиц обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.
- Этап совершенствования спортивного мастерства (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.
- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Дзюдо мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-72

2.7. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений: нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов, нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства. Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса.

При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 7. Спортивная экипировка и оборудование

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дзюдо мужчины, женщины			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пара	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе «Спорт глухих» – Дзюдо» проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Министерства спорта России и субъектов РФ.

- **На этапы начальной подготовки** принимаются инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья любых возрастных и нозологических групп, желающие заниматься спортом лиц глухих - дзюдо, по направлению врача или учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы. В каждом виде спорта, который развивается в учреждении, устанавливается лишь минимальный возраст для начала занятий.

Минимальным возрастом для начала занятий дзюдо является возраст 8 лет

- **На учебно-тренировочный этап** подготовки зачисляются на конкурсной основе только те спортсмены, которые прошли необходимую подготовку не менее одного года при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих рекомендаций медицинских работников.
- **На этап высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям данного этапа.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Система спортивного отбора включает:

- просмотр и тестирование лиц желающих заниматься спортом глухих - дзюдо с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта - спорт глухих дзюдо;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Таблица 8. Наполняемость групп по этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Период Спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	10	До года	12
		Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	До года	8
		Второй и третий годы	6
		Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	-	Все периоды	2

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. Самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок: закрепление технических навыков разученных на основных занятиях, повышение индивидуального уровня теоретических знаний, устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки. Индивидуальную подготовку следует проводить с соблюдением следующих пропорций:

Таблица 9. Пропорции при проведении индивидуальной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	10	10	10	5	5	5
Общая физическая подготовка (%)	45	40	40	35	30	25
Специальная физическая подготовка (%)	45	50	50	60	65	70

2.11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются:

- Микроциклы
- Мезоциклы
- Макроциклы

Микроцикл – совокупность из нескольких тренировочных занятий. Вместе с восстановительными днями микроциклы составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней.

Типы микроциклов:

- втягивающие,
- ординарные,
- ударные,
- подводящие,
- соревновательные
- восстановительные.
- **Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы. Целесообразно использование после болезни.
- **Ординарные микроциклы** Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительных по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.
- **Ударные микроциклы** характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Основная задача - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. Ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Применяются в подготовительном и соревновательном периодах.
- **Подводящие микроциклы** — строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.
- **Соревновательные микроциклы** — строятся в соответствии с календарным планом и программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия,

составляющие структуру этих микроциклов, направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

- **Восстановительные микроциклы.** Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 4 до 6 микроциклов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие.

- **Втягивающие мезоциклы.** Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах.

Это обеспечивается:

- применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости;
- избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости;
- становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.
- **Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объёму и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.
- **Контрольно-подготовительные мезоциклы.** В данных мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть, осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.
- **Предсоревновательные мезоциклы** направлены на окончательное становление спортивной подготовки.
- **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** — составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются. Мезоциклы такого типа необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.
- **Макроцикл** предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В частности, следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки. Годичный цикл (макроцикл)

подготовки делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психологическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

- **Соревновательные мезоциклы.** Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 6 — 8 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

методов подготовки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки соревнований (контрольные, отборочные, основные). Годовое планирование преследует в основном две задачи: повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом; достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

На этапе начальной подготовки годовичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура — цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы — просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с тренировочного этапа подготовки годовичный цикл, включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Для спортсменов первого, второго года обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технической подготовленности.

Годичный цикл для спортсменов третьего-пятого годов обучения групп спортивной специализации делится на два крупных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). В основном, первый макроцикл — это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на этапы — общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача — участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно таки короткий переходно-восстановительный период (2–3 недели), главная задача — как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

Переходный период - основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2 главных соревнованиях года (чемпионат и первенство страны, чемпионат Европы или Мира).

Переходный - это 1-2 недели активного отдыха и 3 недели легких нагрузок с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

3. Методическая часть

3.1. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом глухих - дзюдо предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования.

Тренер должен ставить перед спортсменом реальные цели на каждую тренировку, чтобы избежать излишнего перенапряжения или травм. Дисциплина всех участников тренировочного процесса - залог безопасности и низкого травматизма.

Перед тренировкой необходимо выполнить разминку, для подготовки мышц и суставов к предстоящей нагрузке. Лучший вариант - умеренные кардионагрузки, способствующие напряжению мышц и усиливающие кровоток, который обеспечит организм достаточным количеством кислорода для предстоящей эффективной работы. Разминка способствует увеличению эластичности мышц и связок, подвижности суставов, это уберезет спортсменов от растяжений и надрывов.

Разминку следует начинать с разогрева мышц, с подготовки всех суставов начиная с пальцев рук и ног, потом запястий, голеностопов, локтевых и коленных суставов, плечевых суставов и таза. Далее все отделы позвоночника. После разогрева мышц и разминки суставов необходимо выполнить упражнения на увеличение гибкости мышц. Только после качественной разминки следует приступить к тренировке.

3.1.1. Общие требования техники безопасности.

Настоящая инструкция предназначена для занимающихся при проведении тренировочных занятий по дзюдо – спорт глухих

К занятиям спортом глухих - дзюдо допускаются обучающиеся с 8 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие страховой полис от несчастного случая, заявление от родителей, прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях спортом глухих - дзюдо.

Общие требования безопасности

1.1 К занятиям спортом глухих - Дзюдо допускаются желающие заниматься видом спорта прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при падении;

-травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

-травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий в наличии должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий
 - 2.1. Надеть спортивную форму.
 - 2.2. Провести разминку.
 - 2.3. Надеть необходимые средства защиты.
3. Требования безопасности во время занятий
 - 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
 - 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
 - 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
 - 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
 - 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера.
 - 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 14. Спорт глухих – Дзюдо

этап	начальная подготовка		тренировочный этап								совершенствования спортивного мастерства						высшего спортивного мастерства					
	1	2	3	4	5	7	8	8	9	10	11 и далее											
Год	4		6		8		10		12		14		16		21		24		27		30	
Общая физическая подготовка	114	55%	165	53%	146	35%	182	35%	187	30%	218	30%	250	30%	328	30%	374	30%	421	30%	109	7%
Специальная физическая подготовка	17	8%	31	10%	42	10%	52	10%	62	10%	73	10%	83	10%	66	6%	75	6%	84	6%	172	11%
Техническая подготовка	40	19%	59	19%	162	39%	203	39%	275	44%	320	44%	366	44%	437	40%	499	40%	562	40%	452	29%
Тактическая подготовка	4	2%	6	2%	12	3%	16	3%	19	3%	22	3%	25	3%	44	4%	50	4%	56	4%	312	20%
Психологическая подготовка	4	2%	6	2%	8	2%	10	2%	12	2%	15	2%	17	2%	33	3%	37	3%	42	3%	16	1%
Теоретическая подготовка	15	7%	22	7%	12	3%	16	3%	19	3%	22	3%	25	3%	33	3%	37	3%	42	3%	140	9%
Спортивные соревнования	2	1%	3	1%	8	2%	10	2%	12	2%	15	2%	17	2%	33	3%	37	3%	42	3%	78	5%
Интегральная подготовка	4	2%	6	2%	8	2%	10	2%	12	2%	15	2%	17	2%	33	3%	37	3%	42	3%	125	8%
Восстановительные мероприятия	8	4%	12	4%	17	4%	21	4%	25	4%	29	4%	33	4%	87	8%	100	8%	112	8%	156	10%
Итого	208	100%	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	832	100%	1092	100%	1248	100%	1404	100%	1560	100%

3.2.1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

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

Биохимический контроль. Важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К целям и задачам комплексного контроля относятся:

- Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью
- Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД)
- Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности
- Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

ЭКО (этапные комплексные обследования) включает — обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (оценка соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки, и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений.

Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-

физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

3.4. Программный материал для практических занятий

Тренировки сурдлимпийцев имеют особенности:

- интенсивность и продолжительность занятий снижаются, делаются более длительные паузы (интервалы между тренировками), после выполнения того или иного вида физической деятельности;
- дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы).

Спортсмены с нарушением слуха быстрее устают из-за нарушенной координации движений, выполнения упражнений с неестественной биомеханикой. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови; гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т.п., что в большей степени угнетает функцию движения, т.е. их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Для нормализации тонуса мышц, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановления) инвалидов-спортсменов. В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорсфлексотерапия, УФ облучение общее и локальное (в водных видах спорта - поверхность стоп), различные спортивные напитки и др.

Большое значение имеют питание, фитотерапия, различные виды массажа, особенно сегментарно-рефлекторного, криомассажа, упражнения на растяжение соединительнотканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна, с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

Отсутствие физических нагрузок отрицательно сказывается на уровне тренированности, физической подготовленности и здоровье. При этом не только снижается работоспособность, но и утрачиваются специфические навыки, которые были приобретены ранее. На их восстановление уходит много времени, и порой не удается полностью возобновить функции, утраченные в результате заболеваний.

Прекращение тренировок ведет к рассогласованию координации условных и безусловных рефлексов, объединенных в функциональную систему. Выпадение или нарушение какого-либо звена этой цепи или изменение функционального состояния ЦНС приводит к нарушению или спаду (разладу) сложной функциональной системы.

Прекращение (снижение) мышечной деятельности приводит к замедлению крово- и лимфотока в мышцах, снижению их тонуса, окислительно-обменных процессов, что в свою очередь ухудшает (замедляет) процессы репаративной регенерации травмированных тканей.

Одним из важнейших механизмов в развитии нарушения при гипокинезии может явиться резкое снижение постоянной рефлекторной стимуляции основных вегетативных функций организма, обеспечивающих непосредственную регуляцию разных видов метаболизма в органах и тканях. Ослабление моторно-висцеральной стимуляции приводит к тому, что процессы катаболизма начинают преобладать над процессами анаболизма.

При гиподинамии возникает дефицит раздражения и возбуждения ЦНС прежде всего со стороны афферентных влияний, идущих от проприорецепторов бездействующих мышц, от механорецепторов и многих других органов.

Следовательно, прекращение тренировок непременно ведет к снижению потока проприорецептивных влияний на вегетативные функции ряда органов и систем.

При гиподинамии происходит снижение венозного давления, нарушается мышечный кровоток (количество открытых капилляров значительно уменьшено), кислородный режим тканей, снижается тонус и сила мышц.

Скелетная мускулатура выполняет не только опорно-двигательную функцию, но и в значительной степени влияет на мышечный кровоток, метаболизм тканей, эндокринную систему и т.п. Снижение (прекращение) мышечной деятельности приводит к морфофункциональным изменениям в тканях, ухудшению процессов репаративной регенерации, обменных процессов в тканях и т.п. Все вместе взятое способствует резкому снижению физической работоспособности и ухудшению здоровья инвалида (больного). В основе различных функциональных расстройств деятельности его организма лежит извращение постоянно действующих привычных кинестетических (двигательных) раздражений. Особенно это проявляется у больных с ампутациями нижних конечностей, когда исключается опорная функция и раздражение рефлексогенных зон стоп, а у больных с параличами нижних конечностей выключается из работы большая мышечная масса; в этом случае гиподинамия является типичной причиной дальнейшего ухудшения динамического стереотипа физиологических функций.

Мышечная атрофия значительно усложняет приспособительные механизмы кровообращения к изменениям положения тела, выполнению физической работы и может реально угрожать здоровью.

Облегчить ситуацию позволяет мышечная деятельность, благотворно влияя на функциональное состояние больного. Она необходима для профилактики контрактур, мышечного дисбаланса (атрофии, гипертонуса и т.п.), пролежней и многих других показателей.

Тренеру следует помнить, что у инвалида, перенесшего травму или заболевание, регуляторные механизмы находятся в состоянии постоянного напряжения, обеспечивая адекватное функционирование процессов жизнедеятельности организма. Ограничение движений усугубляет процессы восстановления утраченных функций. Из-за двигательных нарушений страдают функции желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы, быстрее наступает атрофия мышц, особенно ампутированной или парализованной конечностей, возникают изменения на ЭКГ и другие отклонения в состоянии здоровья.

Для ликвидации последствий гиподинамии в тренировке необходимо включать упражнения на растягивания (на тренажерах, велоэргометре и др.) Хороший эффект дают гидрокинезотерапия и вибрационный массаж спины с игольчатыми вибраторами (особенно паравerteбральных областей) мышц надплечья, а у ампутантов - еще и вибрация культи.

Тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой спортивной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений бокса проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования.

Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится видеоаппаратура, которая дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что спортсмен касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители преподаватель добивается фиксации внимания спортсмена на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

Техническая подготовка - направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного движения, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения; - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей; - использование предметных и других ориентиров; - звуко- и светолидирование; - различные тренажеры,

регистрирующие устройства, приборы срочной информации. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

3.4.1. Программный материал

При проведении тренировок необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности и укрепления здоровья, способствованию физической реабилитации и социальной адаптации. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества, а так же развитие мышц и систем выполняющих компенсаторные функции в организме спортсмена сурдлимпийца.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону тренировок, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики спорта глухих - дзюдо и степени нозологической группы спортсменов.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для дзюдо. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Первая ступень 6 «КЮ» (Белый пояс)

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)

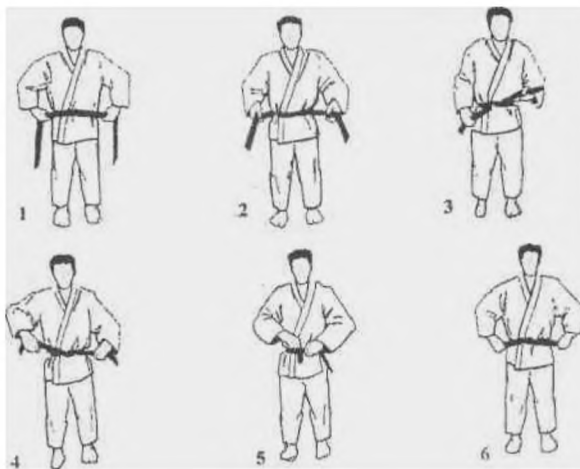
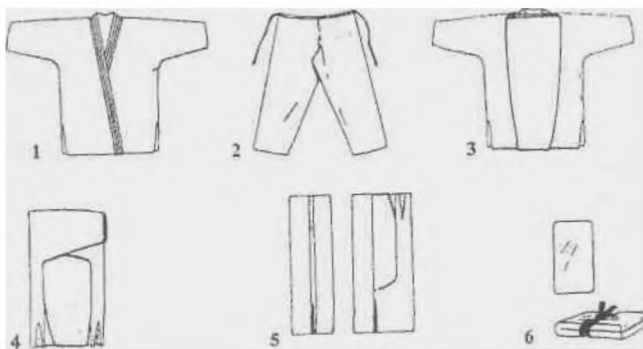
1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере. Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.



Ритуал. Приветствие.

Падение (Ukemi). Страховка партнера.

Стойки (Shisei):

основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-Shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai);
защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



Shizen-tai Migi-Shizen-tai Hidari-Shizen-tai

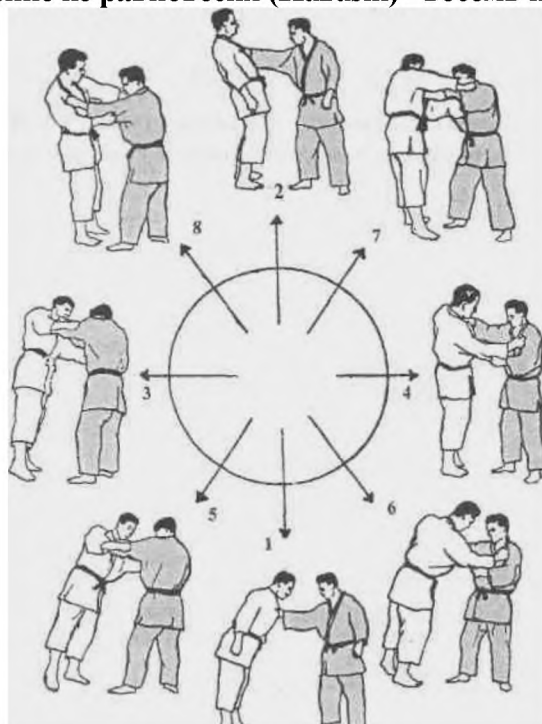


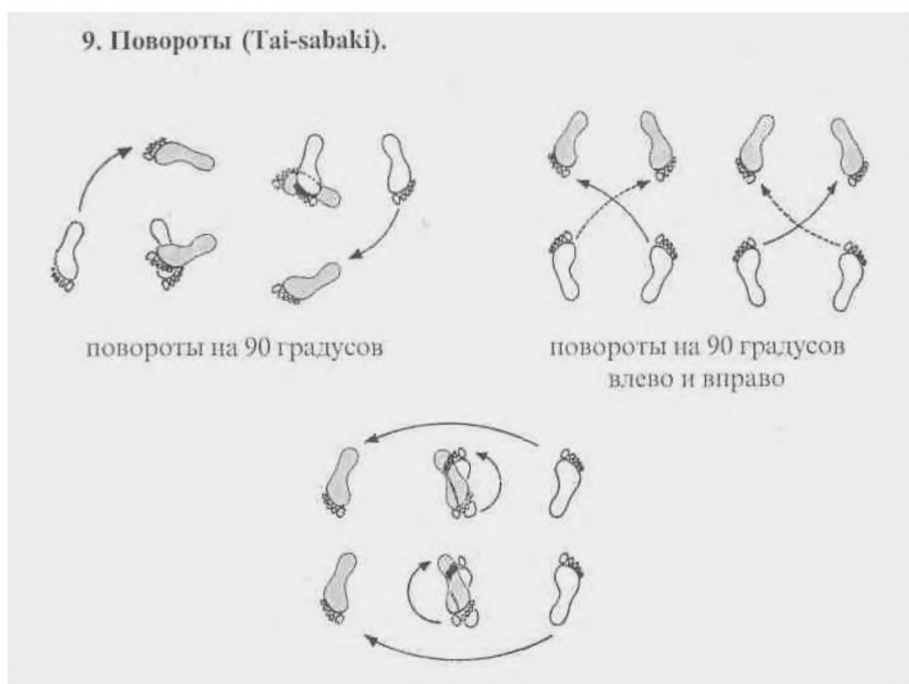
Jigo-hontai Migi-jigotai Hidari-jigotai

Перемещение (Shintai):

попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.





повороты на 180 градусов

Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.

Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:



Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

**** Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».**

Дополнительный материал:

А. * Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);

боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi);

задняя подножка (O-soto-otoshi).

Б. Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

Примечания.

* Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

** Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

ВТОРАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 5 «КЮ» (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (Nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;

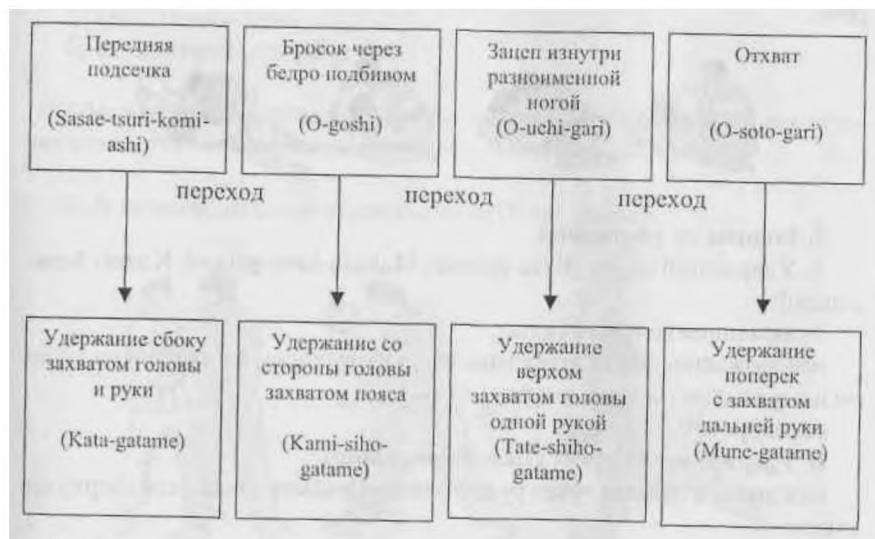
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

ЗАДАЧИ ВТОРОЙ СТУПЕНИ (5«КЮ», ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
 - боковой подсечки (De-ashi-barai);
 - броска через бедро (Uki-goshi);
 - задней подножки (O-soto-otoshi);
 - подсечки в колено (Hiza-guruma).
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:



Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однаправленно):

переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-sido-gatame).



Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Manu-gatame).



В. Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.



Защиты от удержаний.

А. Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

- отжиманием головы руками;
- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;
- переворотом.

Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
- переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кю»: от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакованную ногу;
- «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки (O-soto-otoshi):

- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. *Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari);
- отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi).

* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).



ТРЕТЬЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 4 «КЮ» (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -12 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzuschi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ па атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере -болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ (4 «НЮ», ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).
 2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
 3. Освоить защиты и контратаки от ТД в стойке предыдущей ступени.
 4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.
 5. Освоить 3 переворота в партере с выходом на удержание.
- Совершенствование техники страховок (Ukemi).
Совершенствование выведений из равновесия (Kuzuschi).

Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.



Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

- от удержания сбоку (Kata-gatame);
- от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);
- от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);
- от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Например:



переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);



Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari);
- передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);
- отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi).

Например:

- защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;



- защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».



Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

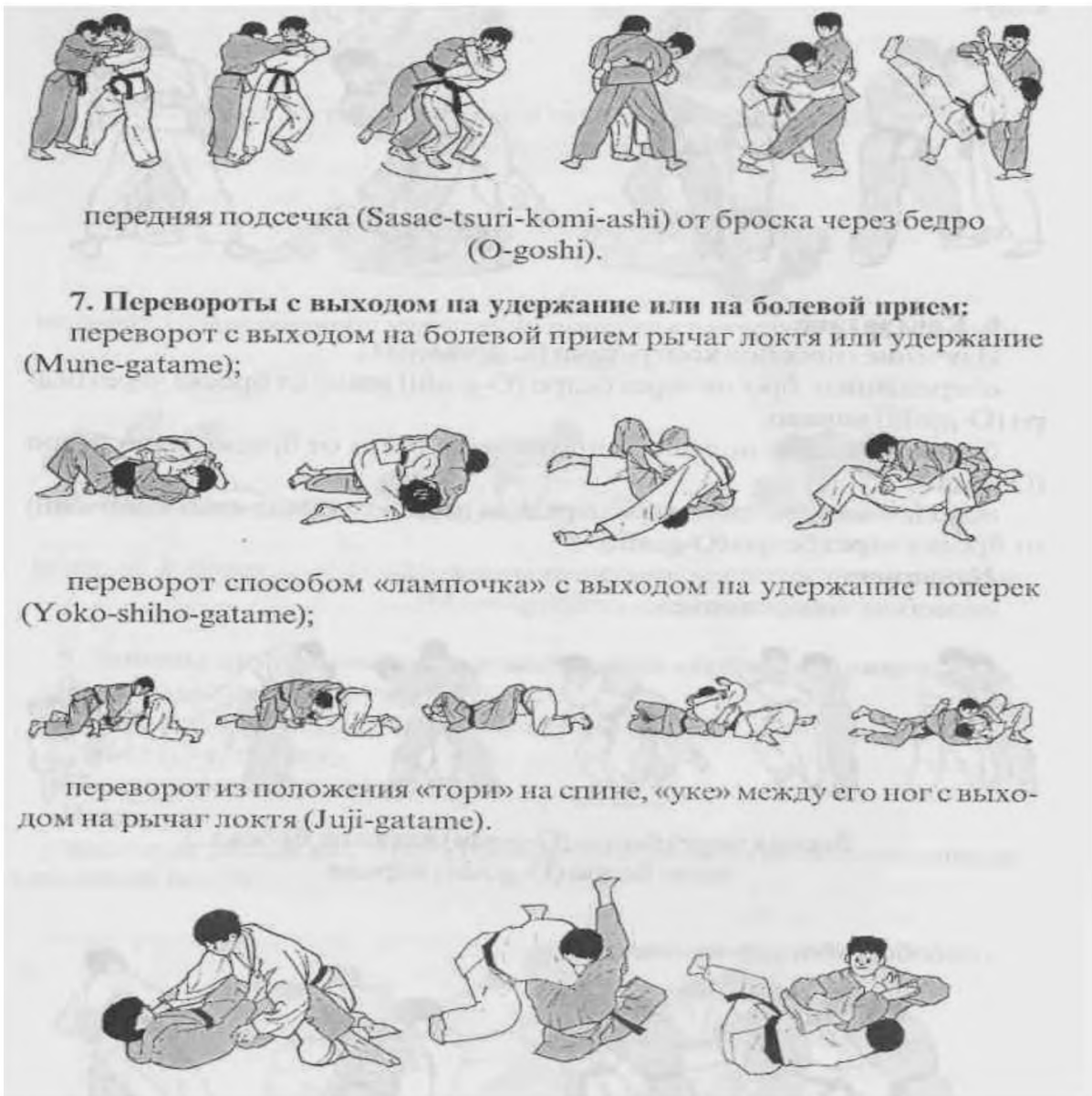
блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);

использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

Например:

способом «опережение»:



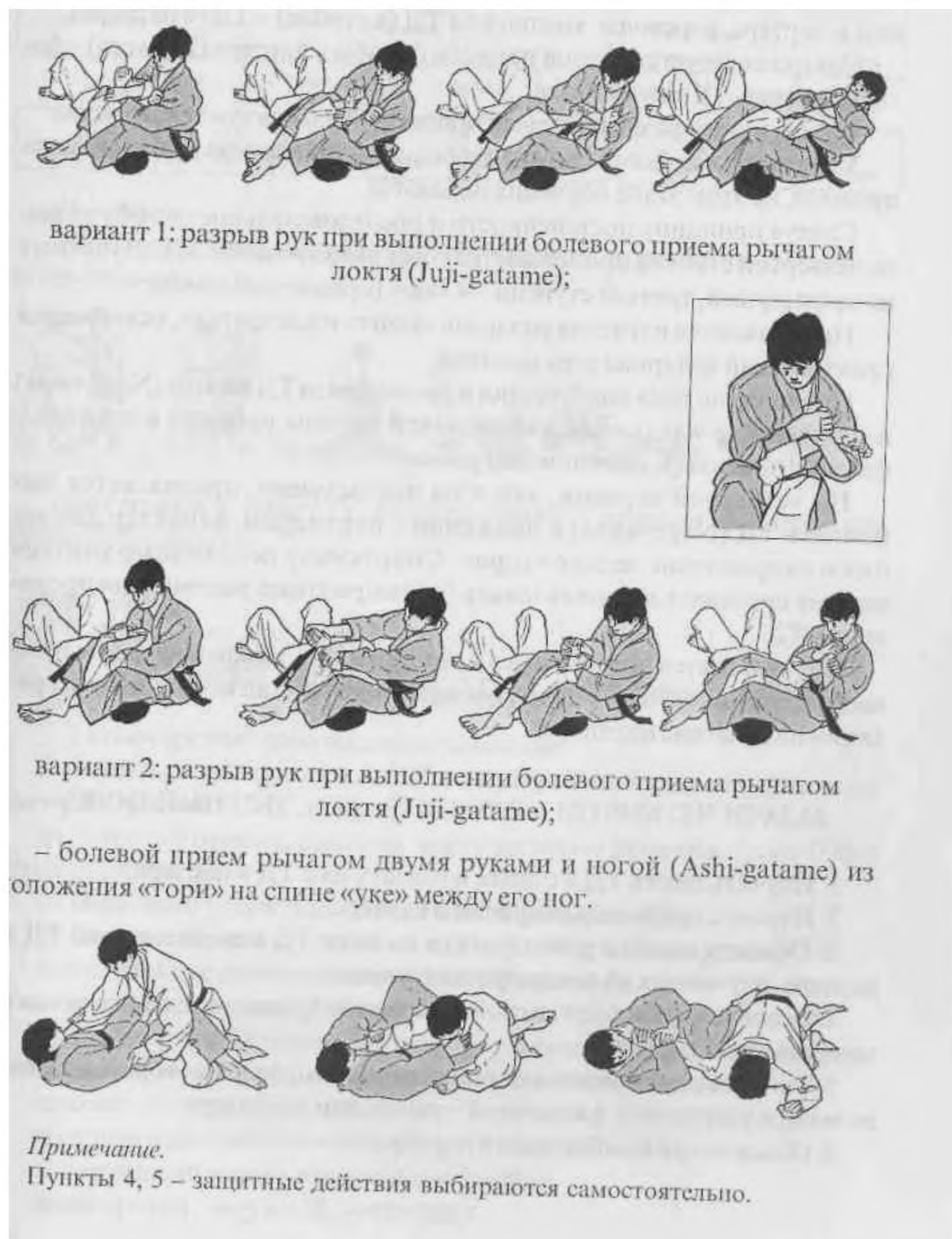


8. Стойка (Nage-waza):

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);
- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsure-komi-ashi);
- подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-uchi-gari).

Партер (Ne-waza):

- болевой прием рычагом локтя;
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя (Juji-gatame);



ЧЕТВЕРТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 3 «КЮ» (ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени -13 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав.

Удушья, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени - 4 «кю» (оранжевый пояс).

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере -болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)

1. Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной - рычаг или узел локтя.
6. Освоить три комбинации в партере.

Демонстрационная техника:



ТД в партере выбираются самостоятельно.

Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

- от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatame)
- от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatame);
- от болевого приема рычагом ЛОКТЯ через бедро (Kesa-garami);
- от узла ЛОКТЯ с ПОМОЩЬЮ ноги (Ashi-ude-garami);
- от узла ЛОКТЯ руками (Ude-garami).

Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов четвертой ступени - 3 «кто», в завершающей фазе комбинации:

- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-tochi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi). **Например.**

Атака, выполненная с завершающим броском назад: однонаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi);

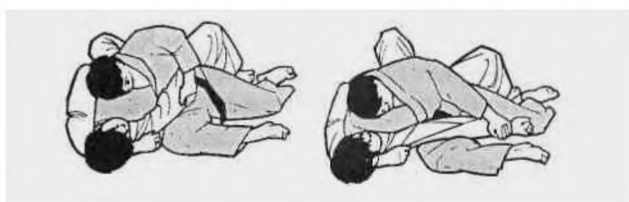


2. Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием



Например:

удержание сбоку (Ashi-gatame) - рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatame);



удержание поперек (Juji-gatame) - рычаг локтя между ног (Mune-gatame).



Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), изученных на предыдущей третьей ступени - 4 «кю» от ТД:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
- бросок через плечо (Seoi-nage);
- подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
- бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

Например:

боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);



переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);



переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).



Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание.

Исходное положение: «тори» на спине, «уке» между ног «тори»:

- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);
- переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание ;боку (Kata-gatame);
- переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatami).

Например:

- переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manu-gatame);

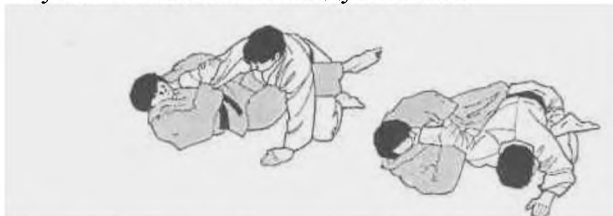


- переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).



Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza):

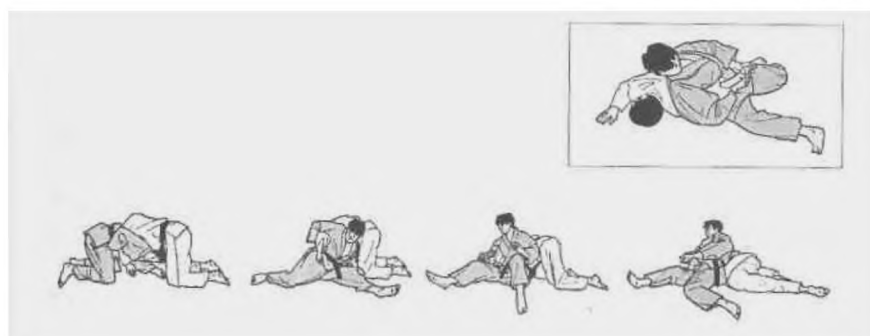
- болевой прием рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног:



- болевой прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом;



- болевой прием замком руки



под плечо (Waki-gatame).

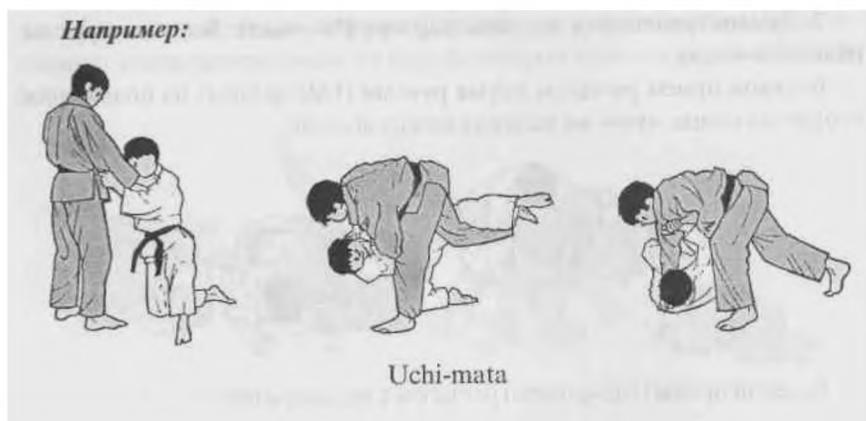
Дополнительный материал.

Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi-tate-shiho-gatame).

Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-nage).

Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- подхват изнутри (Uchi-mata).



ПЯТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 2 «КЮ» (СИНИЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени -14 лет.

На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях.

Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел приемов - удушения (Shime-waza).

Новую группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - удушения.

На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

ЗАДАЧИ ПЯТОЙ СТУПЕНИ (2 «КЮ», СИНИЙ ПОЯС)

1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
3. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на 3 «кю», зеленый пояс.

4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.

5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

Демонстрационный комплекс технических действий 2 «кю»:

Боковой переворот (Te-guruma)	Проход за ногу (Kata-ashi-dori)	Подсад бедром (Ushiro-goshi)	Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma)	Проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi)	Бросок через плечо с колен (Seoi-nage)
----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	--	---	---

Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:

- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-toshi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например:

- От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:

- обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).



Использованием приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:

- боковой переворот (Te-guruma);
- проход за ногу (Kata-ashi-dori);
- бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- боковая подножка (Yoko-guruma);
- проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);



- бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

Например:

- контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi-barai);



комбинация: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – проход за ногу (Kushiki-taoshi).



4. Демонстрационный комплекс удушающих приемов (Shime-waza): удушающий петлей (Gyaku-okuri-eri-jime) от переворота способом «лампочка»;



- удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;



- удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;



удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;

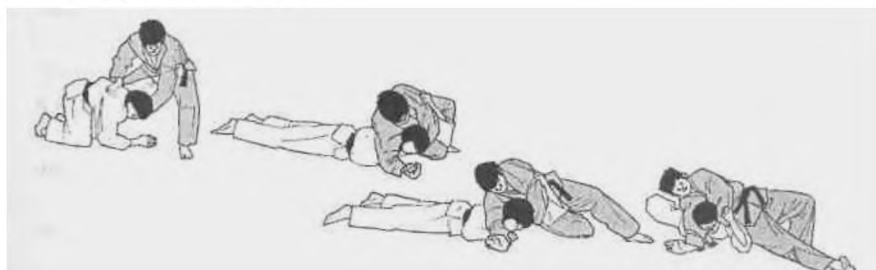


- удушающий (Jiji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом

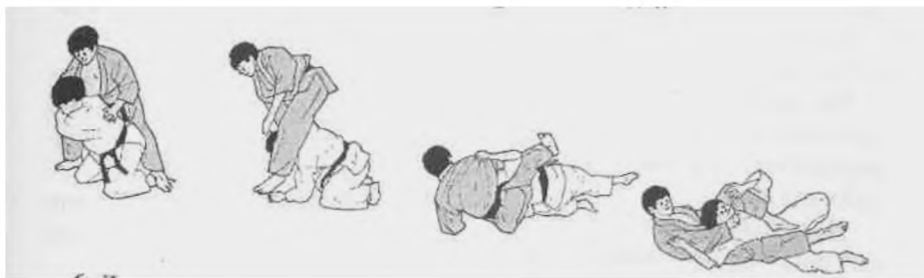


Использование удушающих приемов в контратаке.

- Удушающий петлей (Koshi-jime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-ippon-seoi-nage).



- Удушающий петлей (Kata-te-jime) с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колен (Drop-ippon-seoi-nage).



Дополнительный материал.

- зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс;
- бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс;
- бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);
- бросок через плечо с колен с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);
- передний переворот (Sukui-nage);
- бросок через бедро вскидывая (UTsuri-goshi).

ШЕСТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 1 «КЮ» (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий -15 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере.

В разделе «Повторений» продолжается повторение и совершенствование технических действий предыдущих ступеней.

Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушающие приемы (Shime-waza).

Предложено использовать группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приемами.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на первой ступени продолжается совершенствование ТД, комбинаций и связок приемов, изученных на предыдущих ступенях.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Предлагается освоить защитные и контратакующие действия в стойке (Nage-waza) от ТД изученных на второй ступени.

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее.

Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в партере (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoku).

На шестой ступени, как и на предыдущей, ТД (Nage-waza) предлагается выполнять в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбинаций и связок.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий с учетом принципов построения комбинации.

ЗАДАЧИ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ (1 «КЮ», КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

1. Изучить семь технических действий в стойке.
2. Изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, болевые и удушающие приемы.
3. Освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.
4. Освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

Демонстрационный комплекс технических действий 1 «кю»:

Бросок мельница (Kata- guruma)	Бросок с захватом руки под плечо (Soto- maki- komi)	Бросок через грудь (Ura- nage)	Проход за две ноги (Morote- gari)	Бросок через ногу (Ashi- guruma)	Обратный проход за две ноги (Sukui- nage)	Мельница с колен (Kata- guruma)
---	--	--	---	--	--	--

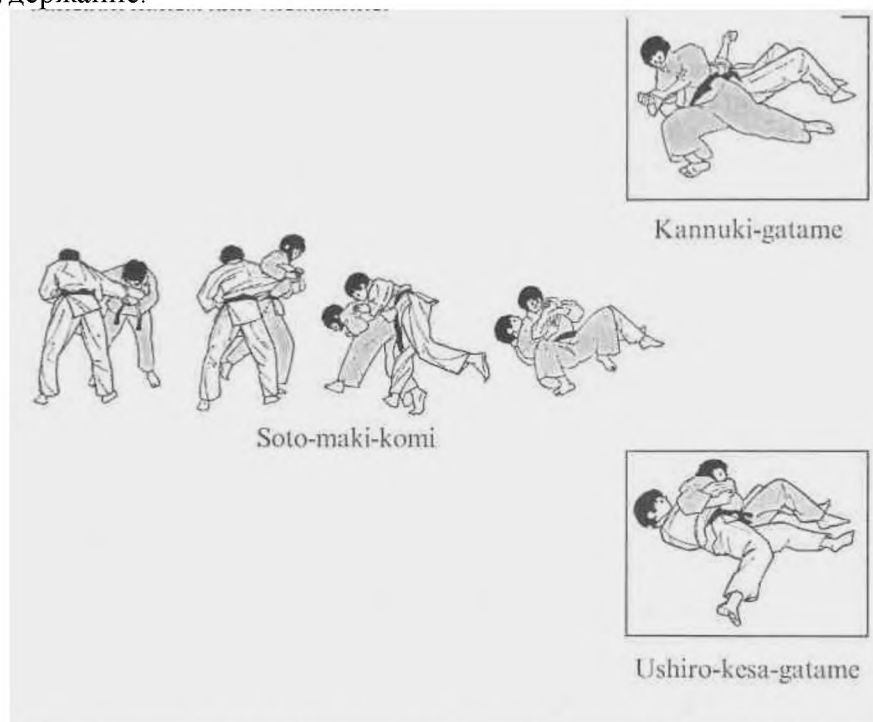
- от бокового переворота (Te-guruma);
- от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
- от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- от боковой подножки (Yoko-guruma);
- от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- от броска через плечо с колен (Drop-seoi-nage).

Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и контратаках:

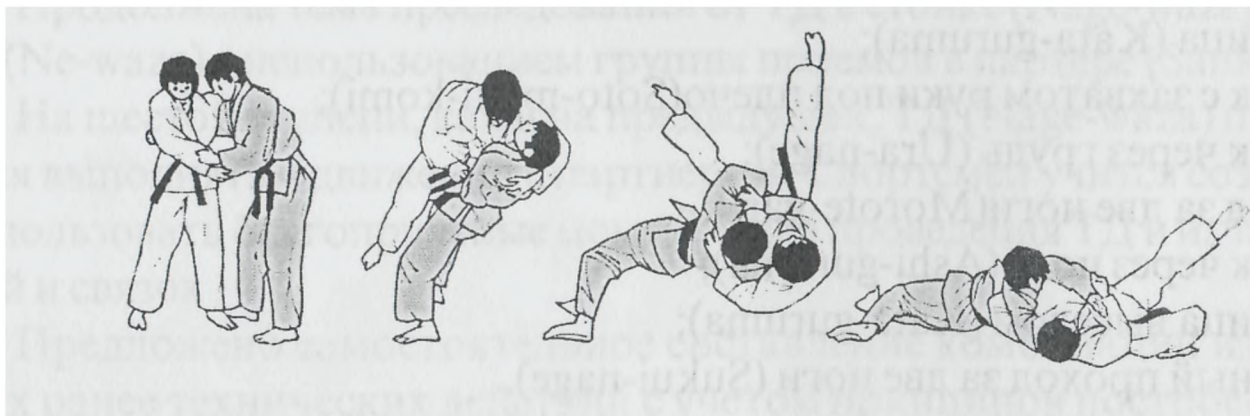
- мельница (Kata-guruma);
- бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);
- бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две ноги (Morote-gari);
- бросок через ногу (Ashi-guruma);
- мельница выседом (Kata-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage).

Например.

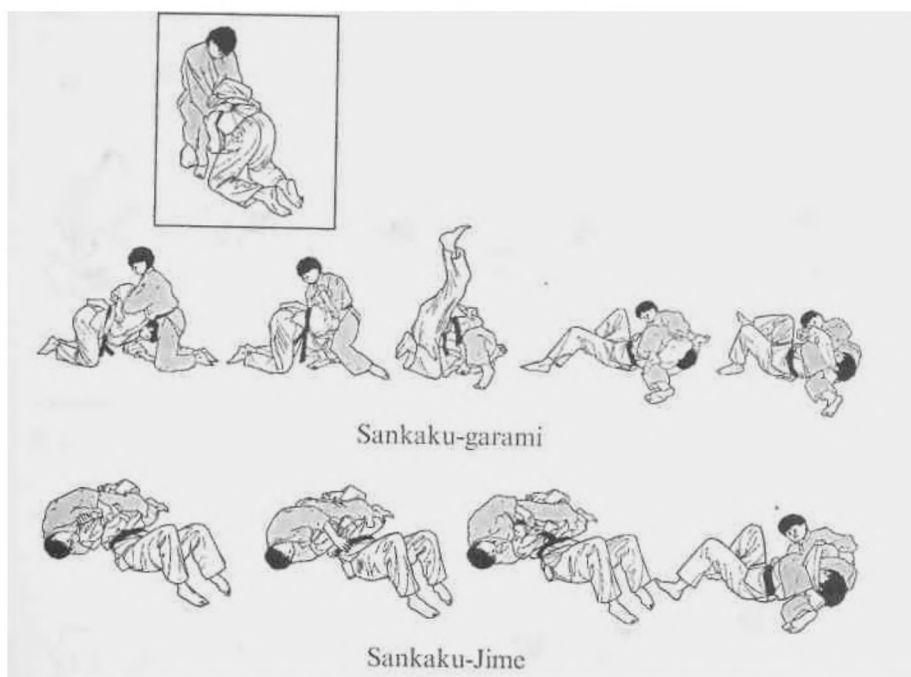
Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) с переходом на болевой прием или удержание.



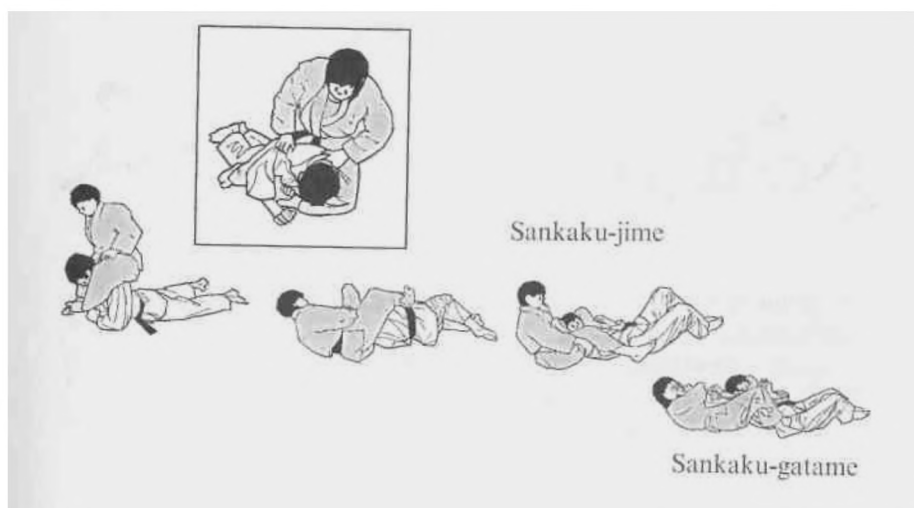
Контратака: бросок через грудь (Ura-nage) от броска через бедро (O-goshi).



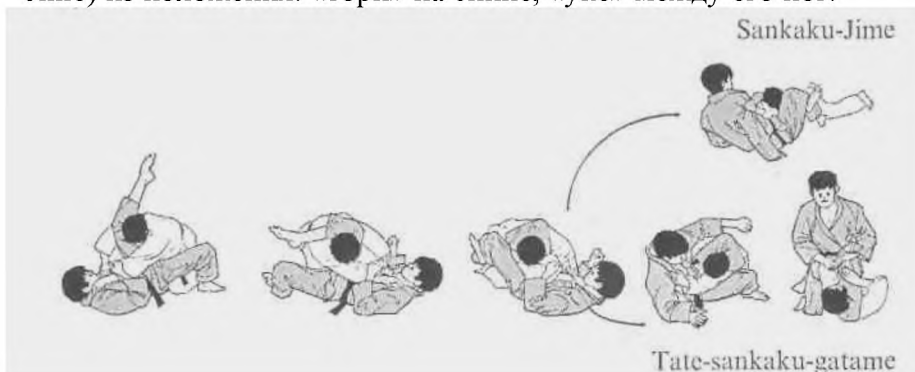
Демонстрационный комплекс приемов в партере.



- Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание (Sankaku-garami) и (Sankaku-jime) из положения «уке»: на четвереньках.
- Переворот с переходом на удушающий прием (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.



- Переворот с выходом на удержание (Tate-Sankaku-gatame) и удушающий (Sankaku-Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.



- Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе.



- Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.



5. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:

- мельница (Kata-gumma);
 - бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);
 - бросок через грудь (Ura-nage);
 - проход за две ноги (Morote-gari);
 - бросок через ногу (Ashi-guruma);
 - обратный проход за две ноги (Sukui-nage);
 - мельница выседом (Kata-guruma).
- Например.
- Контратака: подхват под две ноги (Harai-goshi) от прохода за две ноги (Morote-gari).



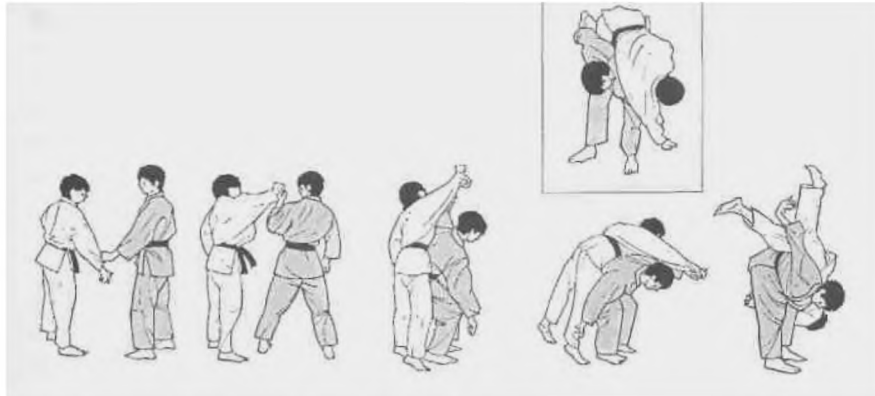
Дополнительный материал.

Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:

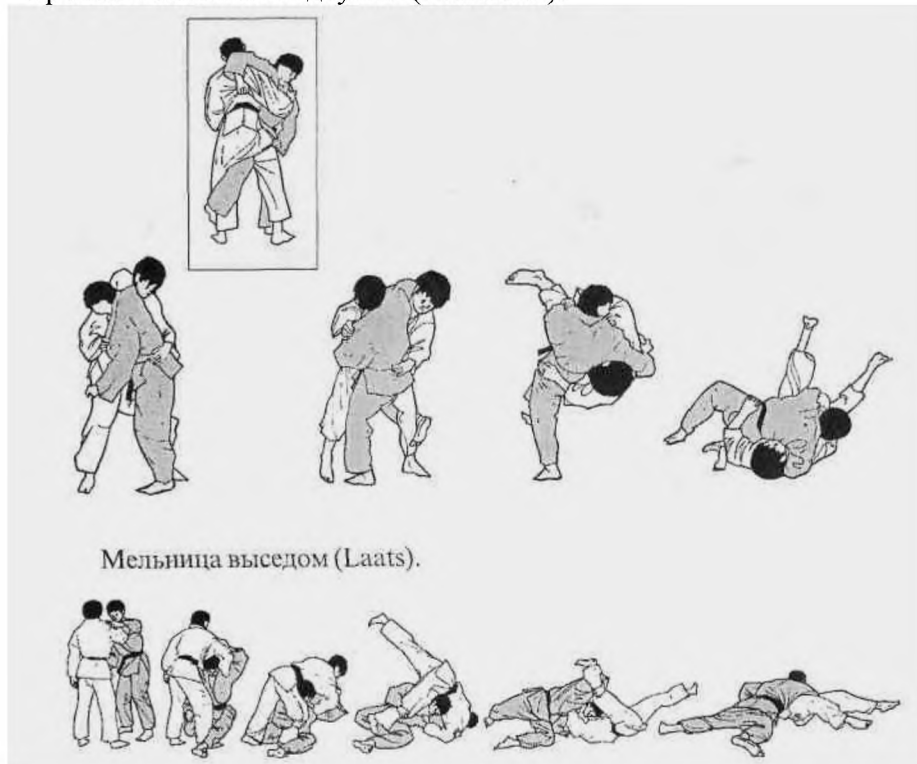
- мельница выседом (Laats);

- куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);
- бросок через спину (Koga-seoi-nage);
- бросок с захвата «годаули» (Khabareli);
- бросок «бодок» способом через ногу садясь;
- бросок захватом под пятку разноименной рукой;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- обвив;
- бросок способом «лампочка» со стойки;
- бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage).

Например.



- Бросок через спину (Koga-seoi-nage)
- Бросок с захвата «годаули» (Khabareli).



3.5. Развитие физических качеств

Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества.

Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности дзюдоистов. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

3.5.1. Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер.

Специально подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах.. Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки. Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления - дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта. Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности.

Сила - способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим). Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений. При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным. При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений. Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

3.5.2. Общая выносливость

Это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс

становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости. У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей. У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей. В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы. Развитие специальной выносливости. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную. Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом: Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная; Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15- 30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной; Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной; Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

3.5.3. Гибкость

Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные). Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них. В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела. Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с. Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений. Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

3.5.4. Ловкость

Это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы: выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры); введение

дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе); изменение последовательности выполняемых движений выполнение движений без участия зрительного анализатора. Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают элементы следующих видов деятельности: подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Таблица 22. Сенситивные периоды для развития физических качеств

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет

Таблица 23. Характеристики энергетических процессов

Энерго-обеспечение	Субстраты	Время			Критерии эффективности
		включения	проявления	действия	
Аэробное	жиры, глюкоза, гликоген	1 мин	5-10 мин	несколько часов	МПК, АИП
Анаэробное алактатное	АТФ, КФ	сразу	3-8 сек	8-20 сек	О ₂ Д, алактатная фракция, концентрация креатина в крови
Гликолитическое	глюкоза, гликоген	8-10 сек	40-80 сек	до 15 мин	О ₂ Д, концентрация лактата в крови

4. Организационные и методические указания

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства

4.1. Педагогические средства восстановления:

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В

связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

Гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

Различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

Различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

4.2. Психологические средства восстановления.

4.2.1. Психологические проблемы спортсменов – сурдлимпийцев.

В научной теории инвалидность представляет собой состояние человека, характеризующееся постоянной или длительной, полной или частичной потерей трудоспособности. Выраженные нарушения функций не могут быть восстановлены под влиянием лечебных мероприятий и препятствуют выполнению работы по профессии (специальности). Эти нарушения нередко приводят к психическим расстройствам, связанным с ощущением неполноценности. Очень сильное отрицательное воздействие оказывает инвалидность на психоэмоциональное состояние человека. Психологическая перестройка личности после травмы характеризуется наличием астеноневротического синдрома, выражающегося в раздражительности, вспыльчивости, быстрой истощаемости психических и физических процессов. Психика инвалидов сильно страдает от ограниченности информации, не поступающей в соответствующие отделы мозга от двигательного аппарата, и от невозможности выполнения ряда двигательных действий. Патологические процессы, развивающиеся в результате травмы, с одной стороны разрушают целостность и естественность функционирования организма, а с другой - вызывают у инвалидов комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом, агрессивностью, а подчас и антисоциальными установками.

При подготовке спортсмена к соревнованиям необходимо соблюдать ряд условий: спортсмен должен иметь хорошую физическую и техническую подготовленность, а также быть готовым настойчиво и систематически укреплять свою психику.

К приемам, содействующим развитию психической устойчивости и самообладания, относят:

- требование выполнять задание на оценку в присутствии посторонних наблюдателей;
- требование выполнять задание с самооценкой сразу после исполнения;
- выполнение задания на устойчивость в различных направлениях и точках зала;
- выполнение задания в соревновании между членами учебной группы;
- работа над заданием в условиях сбивающих факторов;
- выполнение задания в состоянии усталости.

Индивидуализация подготовки спортсменов к соревнованиям основывается прежде всего на особенностях их психических качеств в конкретных условиях предстоящих соревнований и направлена на формирование уверенности. Исследования установили, что многие спортсмены с ограниченными возможностями уже используют психологические навыки, хотят узнать больше о психологических приемах и методах для скорейшего достижения цели.

Важно помнить, что спортсмены с ограниченными возможностями в первую очередь именно спортсмены, люди, у которых также как и у других спортсменов могут возникнуть какие либо проблемы как физические, так и психологические, рассмотрим некоторые из них.

Проблема навешивания «ярлыков» Одна из проблем, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями это «навешивание ярлыков» из – за инвалидности,

а такие качества как интеллект, социальная компетентность, чувство юмора, способности и др. остаются незамеченными в обществе. Люди склонны рассматривать инвалидность, ориентируясь на образы, представленные в средствах массовой информации. В отличие от представленного негативного образа, образ спортсмена с ограниченными возможностями часто формируется позитивным. Для общества спортсмены с ограниченными возможностями часто являются героями, выполняя даже обычную деятельность, такую как поход в школу или на тренировку. Представление общества о том что спортсмены с ограниченными возможностями являются героями участвуя в соревнованиях и живя при этом обычной жизнью, также является стереотипом, к которому сами спортсмены относятся непониманием. Спортсмены считают свои спортивные успехи обычными спортивными достижениями.

Стереотип может быть одновременно ограничением возможностей и расширением прав для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В одном из исследований, спортсмен, который участвовал в нем, указал на то, что чувствовал, что люди относятся к нему двойко: как к беспомощному и как к герою. Большинство спортсменов высокого класса не хотят быть сведены к стереотипному представлению о себе, они предпочитают быть признанными за свои спортивные достижения.

Так, можно сказать о том, что спортсмены с ограниченными возможностями здоровья занимаются спортом не для прославления себя, а для развития себя как личности и достижения спортивных результатов. Спортивные психологи, работающие со спортсменами должны сосредоточиться в первую очередь на способностях спортсмена, а не на инвалидности.

Особенности работы тренера.

В последние десятилетия в теории и методике спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры наблюдается значительный прогресс, в сфере научного, методического, организационного обеспечения различных видов спорта, что определило выраженный рост не только в спортивных результатах, но и во всех компонентах спортивной деятельности в целом. В настоящее время высоких спортивных результатов достигают спортсмены, которые совместно с тренерским составом овладели современными научно-практическими и организационными знаниями в области спортивной деятельности, тренировочного и соревновательного процессов.

Тренер для спортсмена-инвалида - это и друг, и наставник, и руководитель. Он помогает своим подопечным собрать все необходимые документы, изучить основы тренировки в выбранном виде спорта, найти работу. Однако у подростков с ограниченными возможностями здоровья есть особенность – они обидчивы и мнительны. Тренер спортсменов-инвалидов ни на секунду не должен забывать о том, с кем он работает. Как только он забылся – грош ему цена. Поэтому тренер должен быть одновременно и тренером и психологом и другом.

В воспитании спортсменов с ограниченными возможностями здоровья немаловажную роль играют и родители. Они должны полностью положиться и довериться тренеру, поддержать спортсмена, но ни в коем случае не вмешиваться в тренерский процесс и не жалеть спортсмена. В этом случае очень важную роль будет играть отношение самого родителя к виду спорта, которым занимается спортсмен и установление доброжелательных отношений с тренером.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки),

- рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход),
- сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

4.3. Антидопинговые мероприятия

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб

Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов

Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля

Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами

Распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов

Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу,

ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- Последствия применения допинга для здоровья
- Последствия применения допинга для спортивной карьеры
- Антидопинговые правила
- Принципы честной игры.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

На этапе высшего спортивного мастерства многие спортсмены подвергаются внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов. Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры, медицинский персонал школы должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, тренировок. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

4.4. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

4.4.1. Начальная подготовка

С занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

На данном этапе занятий спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

4.4.2. Тренировочный этап

Должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Одной из задач, стоящих перед тренерами спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части, инвентаря и оборудования, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке мест занятий к тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью. В группах предварительной подготовки целесообразно назначать 2-3 дежурных. Для того чтобы подготовка к тренировке не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце тренировки каждый из дзюдоист приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми

оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

На данном этапе занятий спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на тренировку впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества
- уметь показывать основные элементы техники; уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной част, инвентаря и оборудования; - активно пропагандировать спорт, спорт глухих, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта;

4.4.3.Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На данном этапе занятий спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на склон впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься спортом.

Кроме того, в тренировочном процессе для дзюдоистов необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

4.5. Влияния физических качеств и телосложения на результативность

Каждый спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на спортивные результаты представлены в таблице:

Таблица 24. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц глухих - Дзюдо

Дзюдо мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

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

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

- Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.
- Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
- Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

4.7. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Комплексы контрольных упражнений применяются для тестирования общей и специальной физической, технико-тактической подготовки. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- Определение уровня общей физической подготовленности
- Определение специальной физической подготовленности
- Определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются, как правило, в начале и в конце сезона.

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

Таблица .

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Дзюдо мужчины, женщины	
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	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

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

Таблица 26.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Дзюдо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

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

Таблица 27.

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Дзюдо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

4.8. Рекомендации по организации тренировочных сборов

Тренировочные сборы — неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Федеральным стандартом введены следующие рекомендации и ограничения на проведение УТС:

Таблица 29. Ограничения на проведение УТС

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

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

5. Перечень информационного обеспечения

Перечень информационного обеспечения для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

5.1. Нормативно-методические документы

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.01.2014 № 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;
- Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;
- Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки,
- приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636; Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 1433;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03»; Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
- Список литературы
- Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004. 99
- Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
- Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
- Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
- Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

5.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.teoriya.ru/journals/>.
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
- Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта,