1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по дзюдо Муниципального автономного учреждения специализированная спортивная школа олимпийского резерва г.Ижевска «Юный Динамовец», далее МАУ ССШОР «Юный Динамовец», разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 231 от 19 сентября 2012 года.

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

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоистов и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд;

- подготовка из числа занимающихся квалифицированных судей по дзюдо.

Данная программа предназначена для подготовки дзюдоистов на этапе начальной подготовки (НП), на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки дзюдоистов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований.

В разделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (2012г.).

* 1. **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Становление дзюдо пришлось на 1880-е годы. Создатель — [Дзигоро Кано](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE,_%D0%94%D0%B7%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE" \o "Кано, Дзигоро), выдающийся японский общественный деятель и педагог, его деятельность была отмечена [орденом Восходящего солнца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B4%D0%B5%D0%BD_%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%86%D0%B0). Дзигоро Кано с детства интересовался дзюдзюцу ([джиу-джитсу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83)), на их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название дзюдо.

Дзюдо является [олимпийским видом спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0). Впервые соревнования по дзюдо среди мужчин прошли на [летней Олимпиаде 1964 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1964) в [Токио](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BE). Тогда было разыграно всего 4 комплекта наград, и 3 золотые медали выиграли японцы. В 1988 году дзюдо было впервые включено в программу [Паралимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B" \o "Паралимпийские игры) в [Сеуле](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%83%D0%BB). Женщины впервые соревновались в дзюдо на [летней Олимпиады 1992 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1992) в [Барселоне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B0). Уже в 2004 году соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних [Паралимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2004" \o "Летние Паралимпийские игры 2004) в [Афинах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%8B). С 2005 года Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по ката. В 2008 году в [Париже](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6) Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по ката.

Своему развитию в России и [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%8E%D0%B7_%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA) дзюдо обязано, в первую очередь, [Василию Сергеевичу Ощепкову](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%89%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%BE%D0%B2,_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87). Ощепков В.С. провёл детство и юность в Японии (начиная с 1905 года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень «Дан». В соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты, которые успешно выступили на чемпионате Европы в [Эссене](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BD) (ФРГ) 11—12 мая 1962 года. [Федерация дзюдо России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8) является членом [Европейского союза дзюдо](http://www.eju.net/), который в качестве континентального подразделения входит в [Международную федерацию дзюдо](http://www.ijf.org/).

Три главных технических раздела дзюдо составляют:

* [ката](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0) – набор формальных упражнений, ката в дзюдо выполняются в парах,
* рандори – «свободные захваты», борьба по предварительно заданным правилам с целью обучения каким-либо техническим приёмам),
* сиай - «соревнования».

Также в программу обучения Кодокан дзюдо входят ***[кихон](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD&action=edit&redlink=1" \o "Кихон (страница отсутствует))*** - «основы», этот раздел включает обучение базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховке (укэми), а также ***кумиката*** – способам взятия захвата) и ***каппо*** – техника реанимации.

### Форма для занятий.

### Занятия дзюдо проходят на [татами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8), дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок ([кэйкоги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B8" \o "Кэйкоги)) — [дзюдоги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%B8" \o "Дзюдоги). Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

### Технический арсенал.

В дзюдо применяются броски через спину или плечо (например, ***Иппон Сэойнагэ***— бросок через спину захватом руки на плечо), через бедро; а также подножки, подсечки и подхваты.

Броски разделяются по стилю исполнения на ***тати вадза*** броски, проводимые из стойки) и ***сутэми вадза*** (броски, проводимые с падением).

Броски, выполняемые в стойке, в свою очередь подразделяются на ***тэ вадза*** (броски, для проведения которых используются в основном руки), ***коси вадза*** (броски, для проведения которых используются бёдра и поясница) и ***аси вадза*** (броски, для проведения которых используются в основном ноги).

Броски ***сутэми вадза*** подразделяются на ***масутэми вадза*** (броски с падением на спину) и ***ёко сутэми вадза*** (броски с падением на бок).

В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов (*кансэцу вадза*), в том числе, рычаги и узлы.

* Рычаг — это разгибание конечности в суставе свыше физиологического предела (например, *Дзюдзи-Гатамэ*, рычаг локтя с захватом руки между бёдер).
* Узел — скручивание конечности в суставе (например, узел руки — *Удэ-Гарами*).

Болевые приёмы могут проводиться на разных суставах (локтевом или коленном суставах, кисти руки и так далее), но, — по соображениям минимизации травм, — в спортивном дзюдо разрешены только болевые приёмы на локтевой сустав.

Удушающие приёмы двух типов:

* дыхательное удушение, когда противнику механически блокируют возможность дыхания (либо за счет пережимания дыхательного горла, либо сжатия грудной клетки);
* так называемое «кровяное удушение», когда противнику пережимают [сонные артерии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F), прекращая подачу крови (и, следовательно, [кислорода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4)) к [мозгу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B7%D0%B3).

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (*[кю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8E_(%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D1%8F%D0%B4)" \o "Кю (разряд))*) или мастерская ([дан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82))) степень. Всего в дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – дзюдо

(номер - код 035 000 1611Я)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код | | | | | | |
| Весовая категория 24 кг | 035 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 26 кг | 035 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 28 кг | 035 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 30 кг | 035 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 32 кг | 035 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 34 кг | 035 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 36 кг | 035 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 38 кг | 035 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 40 кг | 035 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 42 кг | 035 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 44 кг | 035 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 46 кг | 035 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 48 кг | 035 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 50 кг | 035 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 52 кг | 035 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 52 + кг | 035 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 55 кг | 035 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 55 + кг | 035 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 57 кг | 035 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 60 кг | 035 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Весовая категория 63 кг | 035 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 63 + кг | 035 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 66 кг | 035 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Весовая категория 70 кг | 035 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 70 + кг | 035 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Весовая категория 73 кг | 035 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Весовая категория 73 + кг | 035 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 78 кг | 035 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 78 + кг | 035 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Весовая категория 81 кг | 035 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Весовая категория 90 кг | 035 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Весовая категория 90 + кг | 035 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Весовая категория 100 кг | 035 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Весовая категория 100 + кг | 035 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Ката - группа | 035 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Ката | 035 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Командные соревнования | 035 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Абсолютная весовая категория | 035 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 календарные 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта дзюдо определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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 дзюдо допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения – до 80 мин., второго и третьего года обучения – до 120 мин.;

- на тренировочном этапе – до 120 мин., при менее чем 4-х разовых тренировочных занятий в неделю, где нагрузка составляет 20 часов в неделю, продолжительность одного занятия не должна превышать 160 мин.;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – до 200 мин., при двух разовых тренировках – 160 мин.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 320 мин.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы на этапе спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов на этапе спортивной подготовки осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой нормативы этапа спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по дзюдо;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям дзюдо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в дзюдо содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки по дзюдо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
| Наименование этапа | Краткое обозначение этапа | Период подготовки |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | Начальной спортивной специализации  (до двух лет) |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства  (без ограничений) |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства  (без ограничений) |

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

Этап начальной подготовки (до года, свыше года) (НП):

На этап зачисляются лица, жела­ющие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказа­ний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья;

- повышение уровня общей физической подготовки;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям танцевальным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;

- начальное обучение технике и тактике;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленно­сти: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, сило­вых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становле­ние спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе мор­фологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет) (Т):

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших спо­собности к дзюдо, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших нормативы общей физи­ческой и специальной физической подготовки. Продолжительность этапа 5 лет.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники и тактики;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

Группы формируют­ся из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

- подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием духовных и физических качеств

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовкизачисляются лица не моложе 10 лет*,* желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Минимальная наполняемость групп на данном этапе 14-20 человек.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации)зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы. Минимальная наполняемость групп на данном этапе 10-12 человек.

На этап совершенствования спортивного мастерствавозраст спортсменов для зачисления в группы не ограничивается. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Минимальная наполняемость групп на данном этапе 3-4 человека.

На этап высшего спортивного мастерства возраст спортсменов не ограничивается. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. Минимальная наполняемость групп на данном этапе 2 человека.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный  возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| НП | 2 | 10 | 14-20 |
| Т (СС) | 5 | 12 | 10-12 |
| ССМ | 3 | - | 3-4 |
| ВСМ | Не ограничена | - | 2 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| НП | ТЭ | ССМ | ВСМ |
| Общая физическая подготовка (%) | 82/80 | 18/17 | 15/16 | 15/16 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 21/21 | 21/20 | 23/24 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 13/15 | 45/46 | 47/47 | 50/48 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3/3 | 5/5 | 4/4 | 0,5 |
| Контрольные испытания (%) | 1/1 | 7/7 | 8,5/8,5 | 10/10 |
| Соревнования (%) | - |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 3/3 | 3,5/3,5 | -/- |
| Восстановительные мероприятия (%) | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1,5 |
| Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и [правилам](http://ivo.garant.ru/#/document/70772638/entry/0) вида спорта дзюдо;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства | | |
| женщины | мужчины | |
| Контрольные | - | 85 | 100 | 180 | | 220 |
| Отборочные | 8/12 | 40 | 40 | 40 | | 45 |
| Основные | - | 40 | 40 | 40 | | 45 |
| Всего соревновательных поединков за год | 8-12 | 165 | 180 | 260 | | 310 |

**2.4. Режимы тренировочной работы**

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

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

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

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

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

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

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

7. Годовой объем тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объёма тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта дзюдо представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 7-8 | 7-9 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 9-14 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 190 | 190 | 280 | 360 | 450 | 450 | 450 | 570 | 570 | 570 | 570 |

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

Медицинские требования.

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

Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и указанных в таблице № 3 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

В таблице № 6 настоящей Программы предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по дзюдо на разных этапах спортивной подготовки.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, и центры  спортивной подготовки | - | До 60 дней | | - | В соответствии  с правилами  приема |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Выполнение требований к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, финансируется за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер татами | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное технические средства обучения | | | |
| 1. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2. | Гири спортивные 16, 24 и 32 | комплект | 2 |
| 3. | Зеркало 2х3 м | штук | 2 |
| 4. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 6. | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 7. | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 15 |
| 8. | Мат гимнастический (паралоновые) | комплект | 2+2 |
| 9. | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
| 10. | Мячи: |  |  |
| 10.1. | баскетбольный | штук | 2 |
| 10.2. | футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
| 12. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13. | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8х2,8 м) | штук | 1 |
| 14. | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 17. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 18. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 19. | Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 1. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2. | Видеокамера | штук | 1 |
| 3. | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 4. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5. | Доска информационная | штук | 1 |
| 6. | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| 7. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8. | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 3 |
| 9. | Радиотелефон | комплект | 1 |
| 10. | Стол + стулья | комплект | 2 + 6 |
| Технические средства ухода за местами занятий | | | |
| 1. | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 3. | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Обувь | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сандали пляжные (шлепанцы) | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| Одежда | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Дзюдога белая (куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 1 |
| 2 | Дзюдога синяя (куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 1 |
| 3 | Пояс | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | | 1 |
| 4 | Трико (трусы) белого цвета | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | | 1 |
| 5 | Футболка (белого цвета для женщин) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | | 1 |
| 6 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 |
| 7 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 |
| 8 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Требования к количественному составу групп.

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Количество занимающихся в группе | | |
| Минимальная наполняемость группы, чел.  в соответствии с требованиями ФССП | Оптимальный количественный состав группы, чел. в соответствии с требованиями ФССП | Максимальная наполняемость группы, чел. |
| НП | 14 | 20 | 25 |
| Т | 10 | 12 | 18 |
| ССМ | 3 | 4 | 13 |
| ВСМ | 2 | 2 | 10 |

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | До одного года | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше одного года | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | мальчики – б/р  девочки – 3 юн |
| Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | мальчики – 2 юн  девочки – 1 юн |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | мальчики – 1 юн  девочки – 3 |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) | 3-й год | мальчики – 3  девочки – 2 |
| 4-й год | 2 |
| 5-й год | 1 |
| ССМ | Совершенствования спортивного мастерства | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| 2-й год |
| 3-й год |
| ВСМ | Высшего спортивного мастерства | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

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

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде.

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

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

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

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

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спорт­сменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональ­ных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и ква­лификация дзюдоистов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

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

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тре­нировочные нагрузки, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация, тем в боль­шей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периодетренировка строится на ос­нове упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это пред­полагает широкое использование разнообразных вспомогательных и спе­циально-подготовительных упражнений, в значительной мере прибли­женных к общеподготовительным. На последующих стадиях подгото­вительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, прибли­женных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподго­товительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подго­товленности спортсмена, увеличение возможностей основных функцио­нальных систем его организма, развитие необходимых спортивно-техничес­ких и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фун­дамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного перио­да тренировка направлена на повышение специальной работоспособнос­ти, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревно­вательных.

Значительное мес­то в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализиро­ванным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей соревновательного периодаявляется дальней­шее повышение уровня специальной подготовленности и возможно бо­лее полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подгото­вительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко приме­няются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отлич­ные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непос­редственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она стро­ится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный ха­рактер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом об­щих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться даль­нейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обес­печения оптимальной готовности к началу очередного макроцик­ла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определя­ют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, ди­намику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей. На практике сложились различ­ные варианты построения переходного периода, предполагающие сочета­ние активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно использовать игры, эстафеты, спортивными и подвижными играми, плавание.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим сум­марным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия жела­тельно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уро­вень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предше­ствовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в насто­ящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачейвтягивающих мезоциклов является постепенное подведение к эффективному выполнению специфической трени­ровочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленно­сти путем применения широкого круга упражнений. С этого ме­зоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установоч­ные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансе­ризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физичес­ких качеств, становлению технической и психологической подготовлен­ности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разно­видность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календа­рем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тре­нировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подго­товленности, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятель­ности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Одна­ко основное внимание уделяется полноценному физическому и психичес­кому восстановлению и созданию оптимальных условий для про­текания адаптационных процессов в их организме после нагрузок пред­шествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного про­цесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким ис­пользованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающе­го мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития ка­честв и способностей, определяющих специальную подготовленность.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1. Основы многолетней подготовки спортсменов.**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды.

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсена­лом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бур­ному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состо­ит в том, что тренировка по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охва­тывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двига­тельных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прирос­та данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигатель­ных способностей, не специфических для избранного вида мышечной де­ятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития дви­гательных способностей, отвечающих специфическим требованиям сорев­новательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортив­ной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специа­листы выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное поло­жение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка, целенаправленная ОФП.

Техническая подготовка (ТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствова­ния избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методическихзанятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрас­тными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает пред­посылки для целенаправленного воздействия с помощью физических на­грузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется воз­можность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательно­го воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной про­изводительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных спо­собностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного есте­ственного прироста.

Этап предварительной спортивной подготовки. Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подго­товки составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфо­логическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблю­дается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание раз­меров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным перио­дом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема дви­гательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваи­вается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содер­жанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнооб­разных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повы­шенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации). Оптимальный возраст начала этого этапа 10 лет. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутрен­нему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стен­ки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем орга­низма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мыш­цы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериаль­ной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится ме­нее выраженной, чем в детском возрасте.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период про­должают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах име­ет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возра­ста прирост останавливается.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощ­ность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запа­сов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тесто­вых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его вне­шние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повыша­ется реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышеч­ной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двига­тельной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты сни­жаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нара­стает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпа­ми. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышеч­ных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компо­нента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации. Возраст начала этапа 12лет. На возраст начала и за­вершения этапа существенно влияют индивидуальные темны биологичес­кого развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортив­ного совершенствования.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет - наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития де­вушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса. Происходит окончательное формирова­ние пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систоли­ческий объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В те­чение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста сило­вой выносливости замедляются.

К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправлен­ного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения об­щей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от фор­мирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптималь­ный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

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

Тренер несёт ответственность за безопасность и дисциплину спортсменов в зале во время проведения занятия с группой.

Допуск к занятию в зал без тренера не допускается. На первом занятии занимающиеся проходят инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись, проводящего инструктаж (если занимающиеся не достигли 14 лет).

Требования безопасности перед началом занятий для занимающихся:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;

- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;

- необходимо прибыть на тренировку за 15 минут до начала занятий;

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать — чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий ис­пользует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также трав­мы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-свя­зочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отра­ботке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и свое­временно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

***Причины травматизма на занятиях дзюдо***

* Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
* Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
* Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.
* Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.
* Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
* Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
* Отсутствие периодического медицинского осмотра.
* Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушени­ям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в ДЮСШ, СДЮШОР проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

***Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:***

* довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
* ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
* организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
* присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
* прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;
* вести учет посещаемости обучающихся учебных занятий и трени­ровок в журнале соответствующего образца;
* следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

***Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:***

* приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
* находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
* выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
* иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
* покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окон­чания учебных занятий.

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.***

* Занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005- 47331365-2005.
* Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
* Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
* Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тре­нера или инструктора, назначенного тренером.
* При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
* При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группи­ровка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсив­ную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
* Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (осо­бенно на этапе начальной подготовки).
* После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

***Тренер-преподаватель должен:***

* Проводить систематическую разъяснительную работу по профи­лактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного вы­полнения своих указаний.
* Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
* Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель дол­жен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблю­дать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов не­достаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифическпх условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определен­ные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при орга­низации и проведении учебных, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответ­ственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

***Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:***

* перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
* обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися, мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
* по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении призна­ков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
* прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
* принимать меры против обморожений при занятиях в зимних усло­виях;
* в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
* знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 6 Приложение 1.

**3.4. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и конкретно в виде спорта дзюдо;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функ­ционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контро­ля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастер­ства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контро­ля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тре­нировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физическо­го развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

- оцен­ка соответствия годичных приростов нормативов с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

- разработка индивидуаль­ных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода зани­мающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие. Одним из важнейших показателей одаренности (сочетания способностей к избранному виду спорта) у дзюдоистов является обучаемость, определяющая скорость и качество изучения технико-тактических действий; информативным показателем одаренности является разносторонность и комбинативность техники. Общеизвестно, что в процессе противоборства дзюдоистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к дзюдоистам являются: сила рук, выносливость.

Общая физическая подготовленность. В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- бег на 30м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обу­ви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не ме­нее двух человек.

- прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), с взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближай­шей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, запи­сывается лучший результат.

- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исход­ном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднима­ется выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание  выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, воз­вращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- бег 600-1000м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- челночный бег 3 х 10м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность:

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, которые борец проявляет при выполнении специфических для борьбы дзюдо действий. Она является составной частью всего учебно-тренировочного процесса на всех его этапах, включая соревновательный.

К средствам специальной подготовки относят упражнения в выполнении фрагментов борьбы. Эти упражнения помогают повысить возможности занимающихся в выполнении отдельных специальных действий борца.

Внешне схожие с элементами борьбы упражнения специальной подготовки вовсе не гарантируют успешное их применение. Проверить правильность использования упражнений можно лишь при проведении приемов на тренировке и особенно на соревнованиях. Поэтому специальная подготовка должна осуществляться в непосредственной связи с результатами дзюдоистов, показанными на тренировках и соревнованиях.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих из­менений функционального состояния организма (каждодневных, ежене­дельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и вос­становления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовнос­ти к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопуще­ние переутомления.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки трени­ровочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спорт­смена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты к крови, па­раметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке, на­чиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно полу­чить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной се­рии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, явля­ются: резкое покраснение, побледнейте или «синюшность» кожи; резкое уча­щение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значитель­ное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами вос­питательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятель­ный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастер­ства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых слу­чаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и со­вершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствова­ние механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уров­ней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррек­ции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психичес­кому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного зада­ния, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воз­действия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирова­ния соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологи­ческой подготовки являются развитие спортивно важных свойств ха­рактера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению уп­равлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых ка­честв характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки первого года обучения осуществляется врачом спортив­ной школы, на основании медицинской справки, выданной медицинским учреждением.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого занимающегося, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурным диспансере.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

***Программный материал для практических и самостоятельных занятий***

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

***Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения***

***1. Средства технической подготовки***

6 КЮ — белый пояс

REI — приветствие (поклон). Tachi-rei — приветствие стоя. Za-rei —приветствие на коленях. OBI — пояс (завязывание). SHISEI — стой-

ки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шага­ми (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной зах­ват — рукав-отворот).

KUZUSHI — выведение из равновесия

|  |  |
| --- | --- |
| Mae-kuzushi | Вперед |
| Ushiro-kuzushi | Назад |
| Migi-kuzushi | Вправо |
| Hidari-kuzushi | Влево |
| Mae-migi-kuzushi | Вперед-вправо |
| Mae-hidari-kuzushi | Вперед-влево |
| Ushiro-migi-kuzushi | Назад-вправо |
| Ushiro-hidari-kuzushi | Назад-влево |

U КЕМ I — падения

|  |  |
| --- | --- |
| Yoko (Sokuho) — ukemi | На бок |
| Ushiro (Koho) — ukemi | На спину |
| Mae (Zcnpo) — ukemi | На живот |
| Zenpo-tenkai-ukemi | Кувырком |

• Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi- kata) — передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

• 5 КЮ — желтый пояс NAGE-WAZA — техника бросков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| De-ashi-barai | | Боковая подсечка под выставленную ногу | |
| Hiza-guruma | | Подсечка в колено под отставленную ногу | |
| Sasae-tsurikomi-ashi | | Передняя подсечка под выставленную ногу | |
| Uki-goshi | | Бросок скручиванием вокруг бедра | |
| O-soto-gari | Отхват | |
| O-goshi | Бросок через бедро подбивом | |
| O-uchi-gari | Зацеп изнутри голенью | |
| Seoi-nage | Бросок через спину с захватом руки на плечо | |

КАТАМ Е -WAZA — техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Hon-kesa-gatame | Удержание сбоку |
| Kata-gatame | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Yoko-shiho-gatame | Удержание поперек |
| Kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы |
| Tate-shiho-gatame | Удержание верхом |

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правиль­ной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выстав­ленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изну­три голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопро­тивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

***2. Средства тактической подготовки***

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

***3. Средства физической подготовки***

**а) Средства комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

1. ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опо­рой на кончики пальцев.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
3. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
4. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
5. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
6. ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
7. ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
8. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
9. ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

***Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи***

1. ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящий­ся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
3. ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания- разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); подниманиетуло- вища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
4. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
5. ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
6. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
7. ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «па­дение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись впе­ред; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

***Акробатические и гимнастические упражнения***

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (впе­ред, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры

(головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа —девочки, подтягивание в висе и висе лежа—девочки, перемегцениев висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

***Подвижные игры***

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

**б) Средства для развития общих физических качеств**

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

***Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Преимущественное воспитание физического качества** | **Подвижная игра** | **Контрольное**  **испытание** |
| 1**.** | Быстрота (скоростные способности) | Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи. | Челночный бег  З х 10 м  Бег 30 м с ходу |
| 2. | Сила (силовые способности) | Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

* ***Скоростные.*** Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
* ***Повышающие выносливость.*** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
* ***Координационные.*** Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
* ***Повышающие гибкость.*** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

**в) Средства специальной физической подготовки**

* ***Силовые.*** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачи­вание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упраж­нения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).
* ***Скоростные.*** Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение спе­циальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
* ***Повышающие выносливость.*** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
* ***Координационные.*** Выход на удержания из различных исходных по­ложений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
* ***Повышающие гибкость.*** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

***4. Средства психологической подготовки***

**Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо:**

* ***Для воспитания решительности.*** Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
* ***Для воспитания настойчивости.*** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

ЮО Дзюдо

* ***Для воспитания выдержки.*** Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
* ***Для воспитания смелости.*** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
* ***Для воспитания трудолюбия***. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

**б) Средства других видов деятельности:**

* Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.
* Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
* Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
* Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
* Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

**Средства нравственной подготовки**

* Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
* Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
* Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

***5. Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

***6. Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 -2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

***7. Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования по общей физической подготовке.

***Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения***

***1. Средства технической подготовки***

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| O-soto-otoshi | Задняя подножка |
| O-soto-gaeshi | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| O-uchi-gaeshi | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Morote-seoi-nage | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ — оранжевый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Ko-soto-gari | Задняя подсечка |
| Ko-uchi-gari | Подсечка изнутри |
| Koshi-guruma | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Okuri-ashi-barai | Боковая подсечка в темп шагов |
| Tai-otoshi | Передняя подножка |
| Harai-goshi | Подхват бедром (под две ноги) |
| Uchi-mata | Подхват изнутри (под одну ногу) |

KATAME-WAZA - техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Kuzure-kesa-gatame | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Makura-kesa-gatame | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Ushiro-kesa-gatame | Обратное удержание сбоку |
| Kuzure-yoko-shiho-gatame | Удержание поперек с захватом руки |
| Kuzure-kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Kuzure-tate-shiho-gatamc | Удержание верхом с захватом руки |

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА— техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Tsubame-gacshi | Контрприем от боковой подсечки |
| Ko-uchi-gaeshi | Контрприем от подсечки изнутри |
| Harai-goshi-gacshi | Контрприем от подхвата бедром |
| Uchi-mata-gaeshi | Контрприем от подхвата изнутри |
| Sode-tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Kouchi-gake | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Uchi-mata-sukashi | Контрприсм от подхвата изнутри скручиванием |

* Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблю­дение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
* Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) пере­ход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko- shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).
* Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

***2. Средства тактической подготовки***

* Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
* Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведен­ного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**а) Комплексного воздействия**

***Общеразвивающие упражнения*** (ранее изученные).

***Акробатические и гимнастические упражнения.***

Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях — через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20с) — мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с) — девочки; подтягивание различым хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5раз вправо, 5раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие — ходьба на руках (3—5м).

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

**б) Средства для развития общих физических качеств**

* Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
* Скоростные. Бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.
* Повышающие выносливость. Бег 2000м в среднем темпе, с учетом времени, 400м, 1500м.

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний: (подвижная игра или эстафета)

1. Быстрота (скоростные способности): «Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками); Вызов номеров; Эстафеты с бегом и прыжками

Для контрольный испытаний: Челночный бег 3x10м Бег 30м с ходу Бег 60м

2. Сила (скоростносиловые способности): Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг); Волки во рву; Лиса и куры

Для контрольный испытаний: Прыжки в длину и высоту с места

* ***Координационные.*** Челночный бег 3x10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Варианты игр в касания***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Места касания | Способ касания руками | | | |
| Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1. | Затылок | 1 | 2 | 3 | 37 |
| 2. | Средняя часть живота | 4 | 5 | 6 | 38 |
| 3. | Левая подмышечная впадина | 7 | 8 | 9 | 39 |
| 4. | Левое плечо | 10 | 11 | 12 | 40 |
| 5. | Поясница | 13 | 14 | 15 | 41 |
| 6. | Правая лопатка | 16 | 17 | 18 | 42 |
| 7. | Левая сторона живота | 19 | 20 | ' 21 | 43 |
| 8. | Спина  (любое место) | 22 | 23 | 24 | 44 |
| 9. | Правая сторона живота | 25 | 26 | 27 | 45 |
| 10. | Левая лопатка | 28 | 29 | 30 | 46 |
| 11. | Правое плечо | 31 | 32 | 33 | 47 |
| 12. | Правая подмышечная впадина | 34 | 35 | 36 | 48 |

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

**в) Средства развития специальных физических качеств**

* ***Силовые.*** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
* ***Скоростные.*** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с парт­нерами легкими по весу.
* ***Повышающие выносливость.*** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
* ***Координационные.*** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
* ***Повышающие гибкость.*** Проведение поединков с партнерами, обла­дающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

***4. Средства психологической подготовки***

**Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо**

* ***Для воспитания решительности.*** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
* ***Для воспитания настойчивости.*** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
* ***Для воспитания выдержки.*** Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
* ***Для воспитания смелости.*** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).
* ***Для воспитания трудолюбия.*** Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

**б) Средства из других видов деятельности**

* ***Для воспитания решительности.*** Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
* ***Для воспитания настойчивости.*** Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домаш­няя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
* ***Для воспитания выдержки.*** Преодоление болевого рефлекса; преодо­ление усталости.
* ***Для воспитания смелости.*** Выполнение упражнений из раздела «Са­мооборона».
* ***Для воспитания трудолюбия.*** Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

***Средства нравственной подготовки***

* Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
* Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
* Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

1. **Средства теоретической и методической подготовки**

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

1. **Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в 2—4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

1. **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

***Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого — второго года обучения***

***1. Средства технической подготовки***

Совершенствование техники 5, 4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

**3 КЮ — зеленый пояс NAGE-WAZA — техника бросков**

|  |  |
| --- | --- |
| Ko-soto-gake | Зацеп снаружи голенью |
| Tsuri-goshi | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Yoko-otoshi | Боковая подножка на пятке (седом) |
| Ashi-guruma | Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу |
| Hane-goshi | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Harai-tsurikomi-ashi | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Tomoe-nage | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Kata-guruma | Бросок через плечи «мельница» |

**KATAME-WAZA — техника сковывающих действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Kata-juji-jime | Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Gyaku-juji-jime | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) |
| Nami-juji-jime | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) |
| Okuri-eri-jime | Удушение сзади двумя отворотами |
| Kata-ha-jime | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Hadaka-jime | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Ude-garami | Узел локтя |
| Ude-hishigi-juji-gatame | Рычаг локтя захватом руки между ног |

**Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков**

|  |  |
| --- | --- |
| Yama-arashi | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Hane-goshi-gaeshi | Контрприем от подсада бедром и голеныо изнутри |
| Morote-gari | Бросок захватом двух ног |
| Kuchiki-daoshi | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Kibisu-gaeshi | Бросок захватом ноги за пятку |
| Seoi-otoshi | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) |

**КАТАМЭ-ВАДЗА — техника сковывающих действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Ryote-jime | Удушение спереди кистями |
| Sode-guruma-jime | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |
| Kesa-ude-hishigi-gatame | Рычаг локтя от удержания сбоку |
| Kesa-ude-garami | Узел локтя от удержания сбоку |

* Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.
* Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
* Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

***2. Средства тактической подготовки***

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

* Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-gos- hi) — подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комби­наций из известных бросков.
* Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выстав­ленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из из­вестных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

* Сбор информации (наблюдение, опрос);
* Оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможно­стями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поедин­ка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
* Цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Под­готовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

***3. Средства физической подготовки***

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

б) Средства развития общих физических качеств.

Возможно использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

в) Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения

* С набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; под­хвата — удар пяткой по лежащему; отхвата — удар голенью по падающему мячу.
* На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

*Поединки*

* *Для развития силы:* на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
* *Для развития быстроты:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
* *Для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стой­ки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
* *Для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, ис­пользование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
* *Для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

***4. Средства психологической подготовки***

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

* *Для воспитания решительности.* Режим дня и его выполнение. Про­ведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в сорев­нованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке — остановка, разбор, исправление ошибок.
* *Для воспитания настойчивости.* Выполнение нормативов по физи­ческой подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.
* *Для воспитания выдержки.* Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.
* *Для воспитания смелости.* Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.
* *Для воспитания трудолюбия. С* полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности

* Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.
* Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».
* Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
* Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.
* Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

***Средства нравственной подготовки***

* Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
* Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.
* Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
* Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

***5. Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний

а) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные—самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости,гибкости, ловкости.

г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

д) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

е)Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

***Средства соревновательной подготовки***

Участие в 5—6 соревнованиях в течение года.

***Средства судейской и инструкторской практики***

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполне­ние обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты облада­ют достаточным уровнем физической, технической, тактической, психиче­ской подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

***Рекреационные средства***

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

***Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ первого года обучения.

***Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего - четвертог - пятого года обучения***

***1. Средства технической подготовки***

**Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.**

**2 КЮ — синий пояс**

**NAG E-WAZA — техника бросков**

|  |  |
| --- | --- |
| Sumi-gaeshi | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Tani-otoshi | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Hane-makikomi | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Sukui-nage | Обратный перевороте подсадом бедром |
| Utsuri-goshi | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| O-guruma | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Soto-makikomi | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Uki-otoshi | Бросок выведением из равновесия вперед |

**KATAME-WAZA — техника сковывающих действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Ude-hishigi-waki-gatame | Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо |
| Ude-hishigi-hara-gatame | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Ude-hishigi-hiza-gatame | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Ude-hishigi-ude-gatame | Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице |
| Ude-hishigi-ashi-gatame | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Tsukkomi-jime | Удушение спереди двумя отворотами |
| Katate-jime | Удушение спереди предплечьем |
| Sankaku-jime | Удушение захватом головы и руки ногами |

**Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков**

|  |  |
| --- | --- |
| Te-guruma | Боковой переворот |
| Obi-otoshi | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Daki-wakare | Бросок через грудь  вращением с обхватом туловища сзади |
| Uchi-makikomi | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| O-soto-makikomi | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Harai-rrmkikomi | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Uchi-mata-makikomi | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Hikkomi-gaeshi | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Tawara-gaeshi | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

**КАТАМЭ ВАДЗА — техника сковывающих действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Ude-hishigi-sankaku-gatame | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Ushiro-waki-gatame | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Ude-hishigi-juji-gatame (ku mi kata) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

* Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2—3 КЮ на основе дополнительной техники.
* Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
* Самооборона. Зашита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

***2. средства тактической подготовки***

а) Тактика проведения технико-тактических действий

* Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
* Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-ga-ri) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

* Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
* Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка.
* Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
* Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

***3. Средства физической подготовки***

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

б) Средства развития общих физических качеств.

в) Средства развития специальных физических качеств.

* Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
* Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3—5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
* Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
* Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
* Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

***4. Средства психологической подготовки***

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

* Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
* Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 — 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
* Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.
* Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности

* Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.
* Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
* Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.
* Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

***Средства нравственной подготовки***

* Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
* Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.
* Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

***5. Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний.

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

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

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

г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

д) Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств — силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды — подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода — этап общеподготовительный, специальноподготовительный. Этапы соревновательного периода — этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода — переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов — трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

***6. Средства соревновательной подготовки***

Принять участие в 6—7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической,

технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

*Средства судейской и инструкторской практики*

а) Средства инструкторской практики

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

б) Средства судейской практики

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

***Рекреационные средства.***

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

***Средства оценки подготовленности.***

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

***Учебный материал для групп спортивного совершенствования первого года обучения***

***1. Средства технической подготовки***

**Совершенствание техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.**

**1 КЮ — коричневый пояс**

**NAGE-WAZA — техника бросков**

|  |  |
| --- | --- |
| O-soto-guruma | Отхват под две ноги |
| Uki-waza | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Yoko-wakare | Подножка через туловище вращением |
| Yoko-guruma | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Ushiro-goshi | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ura-nage | Бросок через грудь прогибом |
| Sumi-otoshi | Бросок выведением из равновесия назад |
| Yoko-gake | Боковая подсечка с падением |

АТАМ E WAZA — техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Ude-hishigi-te-gatame | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Ude-hishigi-ude-gatame | Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключицеЫ^^ойке |
| Tomoe-jime | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Daki-age | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Kani-basami | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенныйприем) |
| Kawazu-gakc | Ьросок обвивом голени (запрещенный ппием) |

КАТАМЭ- ВАДЗА — техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Ashi-garami | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Ashi-hishigi | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный щгием) |
| Do-jime | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

***2. Средства тактической подготовки***

а) Тактика проведения технико-тактических действий

* Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-as- hi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая под­сечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — бросок через плечи (Kata-guruma).
* Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) — бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от. начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико­тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

***Средства физической подготовки***

а) Комплексного воздействия:общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств

в) Средства развития специальных физических качеств

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партне­ра, изучение и совершенствование технических действий в стойке и парте­ре, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая под­готовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; учеб­но-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поедин­ке атаковать противника только вновь изученными бросками, удер­жаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными ата­ками.

Примерная схема круговой тренировки.

* Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) — 2 раза.
* 10 бросков чучела через грудь.
* 3.15 отжиманий на брусьях.
* 15 подтягиваний на перекладине.
* 15 прыжков на коня (высота 1 метр).
* Вис на согнутых руках на перекладине — 1 минута.
* 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
* 10 наклонов с партнером равного веса.
* 20 отжиманий от пола.
* 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягоще­нием 5 кг за головой.

***4. Средства психологической подготовки***

**Средства волевой подготовки**

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

**Средства нравственной подготовки**

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортив­ного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

5. ***Средства теоретической и методической подготовки***

а) Основы тренировки дзюдоистов.Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигатель­ного навыка — иррадиация нервных процессов, концентрация воз­буждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

б) Организация и содержание занятий.Виды занятий — теоретичес­кие, организационные. Занятия по овладению навыками противоборст­ва (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соб­ственно соревнования—главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

в) Планирование подготовки.Методы планирования: программно-целе­вой, моделирование макроцикла (графическое).

г) Контроль и учет подготовки.Виды контроля: оперативный, поэтап­ный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета — дневник спортсмена.

д) Развитие и состояние дзюдо.Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнова­ний, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

е) Технико-тактическая подготовка.Методы совершенствования технико-тактической подготовки — метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ж) Отбор в сборные команды.Принципы отбора: естественность, рав­ные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

з) Анализ участия в соревнованиях.Разбор ошибок. Методика исправ­ления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

***Средства соревновательной подготовки***

Принять участие в 7—8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

***Средства судейской и инструкторской практики***

**а) Средства инструкторской практики**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

***Средства судейской практики***

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

***Рекреационные средства***

* Медико-биологические средства восстановления: фармакологи­ческие препараты (лекарственные препараты растительного происхож­дения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);
* Педагогические: прогулка, восстановительный бег;
* Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

***Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

***Учебный материал для групп спортивного совершенствования второго — третьего года обучения и групп высшего спортивного мастерства***

***Средства технической подготовки***

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

***Средства тактической подготовки***

**а) Тактика проведения технико-тактических действий**

* Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi- gari) — зацеп изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — бросок с захватом ноги за подколенный изгиб

(Kuchiki-daoshi), отхват (O-soto-gari) — бросок через грудь (Yoko-gu- ruma).

* Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) — бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ко- uchi-gari) — подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi- gari) — передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-ga- ri) — бросок через плечи (Kata-guruma).

**б) Тактика ведения поединка**

* Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особен­ностям партнеров в поединках. Отдых в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).
* Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневриро­вание, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

**в) Тактика участия в соревнованиях**

* Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
* Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.
* Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рацио­нально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в усло­виях нарастающего утомления.

***3. Средства физической подготовки***

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акроба­тические упражнения.

б) Средства для развития общих физических качеств.

в) Средства специальной физической подготовки.

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнени­ями дзюдоиста — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление муску­латуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

***4. Средства психологической подготовки***

**Средства волевой подготовки**

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировоч­ных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответствен­ности — снижение субъективной значимости соревнований, исклю­чение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревно­ваниях.

**Средства нравственной подготовки**

* Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нрав­ственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.
* Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

5. ***Средства теоретической и методической подготовки***

**Формирование специальных знаний**

***а) Прогнозирование спортивных результатов.*** Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя ди­намика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

***б) Интеллектуальная подготовка.*** Средства повышения образова­тельного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

***в) Составление индивидуального плана подготовки.*** Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по раз­личным сторонам подготовки — технической, тактической, физической, психологической.

***г) Правила соревнований по дзюдо.*** Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

***д) Задачи тренировки.*** Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

***е) Анализ участия в соревнованиях.*** Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдои­стов.

***Средства соревновательной подготовки***

Участие в 7—8 соревнованиях в течение года.

***Средства судейской и инструкторской практики***

* Инструкторская практика.
* Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
* Судейская практика.
* Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

***Рекреационные средства***

Психологические средства восстановления — психотерапия, внушен­ный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упраж­нения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психоре­гулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

***Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования, спортивные результаты.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовкаосуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и  
место поединков, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.8. Планы применения восстановительных средств.**

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобе­денное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая трени­ровка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы трениро­вочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень лег­кий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготов­ке дзюдоистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психо­логические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые пред­полагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построен­ного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное вли­яние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напря­женных физических нагрузок можно корректировать в нужном направ­лении с помощью широкого спектра медико-биологических средств вос­становления: рациональное питание, физические (физиотерапевтичес­кие) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-дзюдоиста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами раз­личной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств яв­ляется последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять про­цессы восстановления после занятий, направленных на повышение энер­гетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глу­бина и продолжительность восстановления в значительной мере обуслов­ливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекоменду­ется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основно­му воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в оче­редной тренировке.

**3.9. Антидопинговые мероприятия.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

В таблице № 13 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 13

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | Приказ | Сентябрь |
| 2 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 4 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 5 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 6 | Формирование критического отношения к допингу |
| 7 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |

К нарушениям по допинг - контролю относятся:

- нарушение правил установленных требований, касающихся отсутствия спортсмена в месте и времени, указанных в допинг - форме, и недоступность спортсмена для проведения допинг-теста;

- отказ в предоставлении информации о местонахождении спортсмена;

- пропущенные внесоревновательные тесты.

Любое сочетание трех пропущенных тестов и/или недоступность спортсмена для допинг-тестов в период 18 месяцев со дня первого пропуска теста или недоступности спортсмена для тестирования по определению антидопинговых организаций будет считаться нарушением правил допинг-контроля.

60-минутный временной отрезок. Спортсмен, внесенный в категорию тестируемых спортсменов, должен обозначить в форме своего местонахождения в предстоящем квартале один 60-минутный временной отрезок, где он будет находиться и будет доступен для проведения допинг-теста. Это ни в коей мере не ограничивает обязательств спортсмена быть доступным для тестирования в любое другое время и в любом другом месте. Это также не отменяет обязанностей спортсмена предоставлять информацию, касательно месторасположения спортсмена во время, не входящее в этот 60-минутный отрезок. Однако, если спортсмен недоступен для тестирования в месте, в котором он должен находится в этот 60-минутный отрезок, и если он заранее не сообщил об изменении местопребывания с указанием нового месторасположения, невозможность проведения теста приравнивается к пропущенному тесту и определяется как недоступность спортсмена для проведения допинг-контроля в соответствии с Правилом FINA.

Процедура сбора проб. Каждый спортсмен обязан знать порядок проведения тестирования. Тестирование бывает соревновательным и внесоревновательным. Для прохождения соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований (например, если спортсмен занял призовое место) или по жребию. Выбор спортсмена для внесоревновательного тестирования может быть целевым или по жребию.

Спортсмен должен помнить, что внесоревновательное тестирование может проводиться в любом месте в любое время: на сборах, дома или в любом  другом месте. Отказ от прохождения процедуры отбора проб является нарушением антидопинговых правил.

Об ответственности спортсменов. В соответствии с пунктом 2.1.1 Общероссийских антидопинговых правил и статьёй 2.1 Антидопинговых правил FINA «Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанции, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах».   
Общероссийские антидопинговые правила, как и антидопинговые правила FINA, закрепляют принцип строгой ответственности, в соответствии с которым «Ответственность за попадание запрещенной субстанции лежит только на спортсмене, и в любой момент, когда в пробе спортсмена обнаруживают запрещенную субстанцию, происходит нарушение правил».

Запрос на терапевтическое использование запрещенных субстанций. В соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию, спортсмен имеет право использовать средства и методы из Запрещенного списка при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или выступающие на международном спортивном соревновании, могут получить разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с правилами своей международной федерации.

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила проведения соревнований по дзюдо, т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсменывысшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится по результатам сдачи контрольных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Занимающийся должен иметь спортивное звание «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса».

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 14.

Таблица №14

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность

# по виду спорта дзюдо

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

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

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость** - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

**Гибкость -** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

***Ловкость*** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под ***двигательно-координационными способностями*** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

Результатом реализации Программы являются:

***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;

- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов нВ официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

1. Бег (30м., 60м., 100м.) В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз - назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.
2. Бег (800м.,1500м.). По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога — на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен на дорожку, примерно на 3—4 м вперед

Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5 — 7. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону.

1. Челночный бег (3 х 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Норматив сдаётся на время.
2. Подъем туловища, лежа на спине. Выполняется лежа на плоской поверхности, Пятка является единственной областью стопы, которая обязательно должна касаться пола, вы можете отрывать носки от пола, если хотите. Крепко скрепите пальцы позади головы. Поднимите туловище в вертикальное положение, задействуя свои абдоминальные мышцы до того, как основание вашей шеи не будет параллельным основанию вашей спины. Сохраняйте спину в ровном положении, не сгибайте ее. Не отрывайте ягодицы от пола с целью упрощения задачи. Не позволяйте коленям превысить угол в 90 градусов. Опускайте вашу спину до тех пор, пока ваши лопатки не коснутся пола. Двигайтесь плавно, не отскакивая впоследствии от пола.
3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
2. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
3. Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами. Оно требует в основном правильного построения тренировки.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях Необходимо выполнить Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.
5. Приседание со штангой или партнером своего веса Встаньте лицом к грифу между стойками силовой рамы. Встаньте так, чтобы гриф переместился на трапециевидные мышцы. Возьмитесь за гриф хватом сверху немного шире плеч и выпрямитесь. Исходное положение: немного отступите назад со штангой. Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не сутультесь. Не отрывайте пятки от пола, взгляд направлен вперед. Как только бедра окажутся параллельными полу , все еще задерживая дыхание, напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение. Начинайте выдыхать после того, как преодолеете самый сложный отрезок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.
6. Жим штанги лежа двумя руками В исходном положении штанга удерживается на вытянутых руках над грудью. Затем штанга опускается на грудь и выжимается снова вверх на вытянутые руки. Есть и альтернативный вариант: штанга в исходной позиции покоится на ограничителях рамы на высоте груди и затем выжимается из этого положения на вытянутые руки и снова опускается на упоры.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

В таблице №15 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица № 15

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления на этап начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

В таблице №16 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Таблица № 16

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления на тренировочный этап**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

В таблице №17 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий год на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Таблица № 17

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления и перевода на следующий год**

**на этапе спортивного совершенствования мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками не менее (105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазанье по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

В таблице №18 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий год на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица № 18

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления и перевода на следующий год**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками не менее (105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазанье по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастера спорта России; мастер спорта международного класса России |

**4.5. Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с пунктом 2.6. [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;

- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», пункт.2).

**5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

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

**6**. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**6.1. Список литературных источников**

* 1. Андреев В.М., матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо // Спорт. борьба: Кжегодник М., 1974
  2. Бабаджан Т.С. Организованные подвижные игры детей раннего возраста. М.: Физкультура и спорт, 2007.
  3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.;
  4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.;
  5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
  6. Ерегина С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006
  7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2012года №231)
  8. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие.

6.2. Список Интернет-ресурсов

* + 1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
    2. Министерство физической культуры и спорта Удмуртской Республики ([[http://sportturizm.udmurt.ru](http://sportturizm.udmurt.ru/)/](http://www.kubansport.ru/))
    3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press/>);

4. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс]. URL: (<http://www.russwimming.ru/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Дзюдо России (<http://www.judo.ru>)

10. Дзюдо УР (<http://judo18.ru>)

Приложение 1, таблица № 13

**Тренировочный план по виду спорта ДЗЮДО, рассчитанный на 52 недели.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Год обучения | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | | 3 |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **7** | **9** | **11** | **12** | **14** | **15** | **18** | **20** | | **21** | **24** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 97 | 146 | 85 | 103 | 113 | 124 | 133 | 140 | 156 | | 175 | 187 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 96 | 145 | 98 | 120 | 132 | 153 | 164 | 197 | 218 | | 219 | 287 |
| Техническо-тактическая подготовка (ч) | 30 | 56 | 210 | 257 | 280 | 335 | 359 | 440 | 490 | | 513 | 624 |
| Теоретическая подготовка (ч) | 7 | 11 | 24 | 28 | 30 | 36 | 39 | 37 | 42 | | 44 | 6 |
| Контрольные испытания (ч) | 2 | 3 | 16 | 21 | 22 | 26 | 27 | 40 | 44 | | 46 | 62 |
| Соревнования(ч) | - | - | 16 | 20 | 21 | 25 | 27 | 40 | 44 | 46 | | 62 |
| Инструкторская и судейская практика (ч) | - | - | 14 | 17 | 19 | 22 | 23 | 33 | 36 | 38 | | - |
| Восстановительные мероприятия (ч) | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 20 |
| **Общее количество часов в год** | **234** | **364** | **468** | **572** | **624** | **728** | **780** | **936** | **1040** | **1092** | | **1248** |