

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»**

Утверждена
приказом МАУДО ДЮСШ №6
от 30.08.2017 № 154
рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 30.08.2017 протокол № 1

Директор _____ А.П. Николаев

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта дзюдо
Срок реализации 8 лет**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо,
утверждён приказом Минспорта России от 19.09.2012 № 231

Разработчики программы:

Безрукова О.П. – заместитель
директора по учебно-воспитательной
работе;
Чумаков Р.И. – тренер-преподаватель
МАУДО ДЮСШ №6

Рецензенты программы:

Баранов В.А., кандидат
педагогических наук, тренер-
преподаватель МАУДО ДЮСШ №6;
Ечевская Ольга Валентиновна,
руководитель физвоспитания
ТОГАОУ СПО «Педагогический
колледж г.Тамбова»

**Тамбов
2017**

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка	3
II Нормативная часть	4
Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6
Планируемые показатели соревновательной деятельности	6
Режимы тренировочной работы	7
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
Предельные тренировочные нагрузки	10
Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	11
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
Объём индивидуальной спортивной подготовки	17
Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	18
III Методическая часть.....	27
Организационно-методические указания.....	27
Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	29
Планирование спортивных результатов	42
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	42
Программный материал для практических занятий по этапам подготовки....	47
Планы антидопинговых мероприятий	75
Требования техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по дзюдо.....	78
IV Система контроля и зачётные требования.....	79
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	79
Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	81
Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки	90
Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки.....	92
Методические указания по организации тестирования	92
Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	93
V Информационное обеспечение программы.....	94

I. Пояснительная записка

Дзюдо (яп. 柔道 дзюдо: дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств ДзигороКано(яп. 嘉納治五郎 Кано:Дзигоро: 1860 - 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 кодо: кан, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (гэндай будо, в противоположность традиционным воинским искусствам - корю будзюцу). Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий. Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств спортсмена.

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №6» разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, приказом Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо» от 19.09.2012 № 231.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения дзюдо, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в МАУДО ДЮСШ №6.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. Перед МАУДО ДЮСШ №6 ставятся задачи, для каждого этапа подготовки. Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе.

На каждом этапе спортивной подготовки по дзюдо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

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 соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на 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 спортсменов.

II Нормативная часть

Длительность 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 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 этап начальной подготовки зачисляются 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 подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Длительность 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**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-2	-	3-4

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (женщины/мужчины)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Технико-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4

Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов – соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленность на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения могут быть:

- тренировочными, проходящими согласно тренировочному плану;
- контрольными, имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы;
- основными, проходящими в рамках официальных соревнований.

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	-	85	100
Контрольные	8-12	40	40
Основные	-	40	40
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180

Режим тренировочной работы

С учётом специфики вида спорта «Дзюдо» определяются следующие особенности тренировочной работы.

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

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

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

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

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

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

6. Годовой объём тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) может быть сокращён не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ учредителя.

В этом случае на основании нормативного документа учредителя руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план с учётом сокращения общего годового объёма тренировочной нагрузки из расчёта на 52 недели и годовые планы объёмов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

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, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации) спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

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 группах на этапах спортивной подготовки осуществляется с учётом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполнившие 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.

Психофизические требования

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

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

функции. В тоже 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 сверхвосстановления, 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 подъём, 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.

Психофизические состояния спортсменов

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями, он должен стараться продемонстрировать 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 приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других действует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; важную роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Предельные тренировочные нагрузки

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо и у юных, и у взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной 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 подойдёт истощённым.

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 физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на 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 и психическое состояние.

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

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

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
Год подготовки										
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие 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 правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных 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, являются составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнования субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом

				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 2 сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		- В соответствии с правилами приёма

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо МАУДО ДЮСШ №6 осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счёт средств, выделенных организацией на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковёр татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы от (1,5 до 6 кг)	комплект	3

2	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 3x2 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 (поролоновые)	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 спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Помост тяжелоатлетический разборный	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажёр кистевой функциональный	штук	4
18	Тренажёр 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 боксёрский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный (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

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы подготовки					
				Начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Обувь									
1	Сандалии пляжные (шлёпанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы наколенных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

При формировании количественного состава групп учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Количественный состав групп

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе
		Min в соответствии с требованиями ФССП
Начальной подготовки	1 год	14
	2 год	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	10
	2 год	10
	3 год	10
	4 год	10
	5 год	10
Этап спортивного совершенствования	1 год	3
	2 год	3

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, СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода	-

			(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
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	3-й юношеский разряд
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2-3 юношеские разряды, 1-й юношеский разряд, 3-й взрослый разряд, 1-2-й разряды
	3-й год			
	4-й год			
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	5-й год		
ССМ		Совершенствование спортивного мастерства	1-й год 2-й год 3-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной подготовки

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

Объём и структура индивидуальных тренировок определяется исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождение тренера в отпуске и командировках.

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

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 дзюдо обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одарённость 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 может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких циклов. В основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

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

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определённых 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.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, какое время спортсмену необходимо находиться в состоянии наилучшей готовности. С учётом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

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

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется.

Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия оказывается ещё более очевидной, когда речь идёт 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 вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения).

Расширяется объём 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. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

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

показывает результат, повторяющийся или превышающий уровень собственного прежнего наилучшего занятого места.

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

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

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность её достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) её приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трёх фаз:

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

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов

под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе её стабилизации; переходный – фазе временной её утраты.

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительный – увеличивается.

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

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

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдаётся методам, которые предъявляют менее жёсткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Объём и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причём объём растёт быстрее, интенсивность нагрузки растёт лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объёма и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

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

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

Типы и структура мезоциклов

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

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более.

Различают следующие типы мезоциклов:

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трёх-четырёх объёмных микроциклов.

Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определённом объёме используются и специально-подготовительные средства.

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

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

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из четырёх мезоциклов – двух объёмных, одного интенсивного и восстановительного.

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

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов.

Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

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

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объём и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

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

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

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

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают всё большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для её совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объёме т с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объём.

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

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

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

Соревновательный период

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

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание

необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Структура соревновательного периода зависит календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объём тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определённом уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

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

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

III 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 объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня.

Содержание работы со спортсменами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными возможностями и особенностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

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

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

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

Её средствами являются приёмы и действия, применяемые спортсменами (дзюдоистами) на соревнованиях.

Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения либо могут взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Ростово-весовые показатели, физические качества	Возраст, лет													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Длина тела						+	+	+	+					
Масса тела						+	+	+	+					
Сила							+	+		+	+			
Быстрота		+	+	+										
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+			
Скоростная выносливость												+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+						+	+	+
Гибкость			+	+	+	+						+	+	+
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+				

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности. Соотношения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными. Они представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.

Примерное распределение тренировочных часов по годам обучения
(женщины/мужчины)

№	Содержание занятий	Количество часов для каждого года								
		Этап начальной подготовки, год		Тренировочный этап (этап спортивной специализации), год					Этап спортивного совершенствования, год	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
1	Общая физическая подготовка	256/250	384/374	112/106	131/124	150/141	169/162	187/177	187/200	203/216
2	Специальная физическая подготовка			131/131	153/153	175/175	197/197	218/218	262/249	284/271
3	Технико-тактическая подготовка	41/47	60/70	281/287	328/335	374/383	421/428	468/478	587/587	635/635
4	Теоретическая подготовка	9/9	14/14	31/31	36/36	42/42	47/47	52/52	50/50	54/54
5	Контрольные испытания	3/3	5/5	5/5	6/6	8/8	8/8	8/8	9/9	9/9
6	Соревнования	-	-	39/39	45/45	50/50	57/57	66/66	97/97	106/106
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	19/19	22/22	25/25	28/28	31/31	44/44	47/47
8	Восстановительные мероприятия	3/3	5/5	6/6	7/7	8/8	9/9	10/10	12/12	14/14
	Всего часов, 100%	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа начальной подготовки 1 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	21/22	21/21	22/22	21/21	22/21	22/21	22/21	21/21	21/20	21/20	21/20	21/20	256/250
2	Специальная физическая подготовка													
3	Технико-тактическая подготовка	4/3	4/4	4/4	4/4	3/4	3/4	3/4	4/4	3/4	3/4	3/4	3/4	41/47
4	Теоретическая подготовка	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	-	-	-	9/9
5	Контрольные испытания	1/1	-	-	-	-	-	-	-	2/2	-	-	-	3/3
6	Соревнования													-
7	Инструкторская и судейская практика													-
8	Восстановительные мероприятия				1/1						1/1		1/1	3/3
	Количество часов в месяц	27/27	26/26	27/27	27/27	26/26	26/26	26/26	26/26	27/27	25/25	24/24	25/25	312

Вид контроля по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки 1 года – контрольные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа начальной подготовки 2 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	32/32	32/32	32/31	32/31	32/31	32/31	32/31	32/31	32/31	32/31	32/31	32/31	384/374
2	Специальная физическая подготовка													
3	Технико-тактическая подготовка	5/5	5/5	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	60/70
4	Теоретическая подготовка	1/1	2/2	2/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	14/14
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	5/5	-	-	-	5/5
6	Соревнования													-
7	Инструкторская и судейская практика													-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	1/1	1/1	-		1/1	-	-	1/1	-	1/1	5/5
	Количество часов в месяц	38/38	39/39	40/40	39/39	38/38	38/38	39/39	38/38	43/43	39/39	38/38	39/39	468

Вид контроля по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки 2 года – нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап.

**Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа 1 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	10/9	9/9	9/9	9/9	9/9	9/9	9/9	9/8	9/8	10/9	10/9	10/9	112/106
2	Специальная физическая подготовка	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	10/10	131/131
3	Технико-тактическая подготовка	23/24	24/24	24/24	24/24	24/24	24/24	23/23	23/24	23/24	23/24	23/24	23/24	281/287
4	Теоретическая подготовка	3/3	3/3	3/3	3/3	2/2	3/3	3/3	3/3	2/2	2/2	2/2	2/2	31/31
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	5/5	-	-	-	5/5
6	Соревнования	4/4	4/4	4/4	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	39/39
7	Инструкторская и судейская практика	1/1	1/1	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	1/1	2/2	1/1	1/1	19/19
8	Восстановительные мероприятия	-	1/1	-	1/1	-	1/1	-	1/1	-	1/1	-	1/1	6/6
	Количество часов в месяц	52/52	53/53	53/53	53/53	51/51	53/53	51/51	52/52	54/54	52/52	50/50	50/50	624

Вид контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке на тренировочном этапе 1 года – контрольно-переводные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа 2 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	11/10	11/11	11/11	11/11	11/10	11/10	11/11	11/10	10/10	11/10	11/10	11/10	131/124
2	Специальная физическая подготовка	13/13	13/13	13/13	12/12	13/13	13/13	12/12	13/13	12/12	13/13	13/13	13/13	153/153
3	Технико-тактическая подготовка	27/28	28/28	27/27	28/28	27/28	27/28	28/28	27/28	28/28	27/28	27/28	27/28	328/335
4	Теоретическая подготовка	4/4	3/3	4/4	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	1/1	3/3	3/3	3/3	36/36
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	6/6	-	-	-	6/6
6	Соревнования	4/4	4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	4/4	4/4	3/3	3/3	4/4	4/4	45/45
7	Инструкторская и судейская практика	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	-	2/2	2/2	2/2	22/22
8	Восстановительные мероприятия	-	1/1	-	1/1	1/1	-	1/1	-	-	1/1	1/1	1/1	7/7
	Количество часов в месяц	61/61	62/62	61/61	61/61	60/60	60/60	61/61	60/60	60/60	60/60	61/61	61/61	728

Вид контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке на тренировочном этапе 2 года – контрольно-переводные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа 3 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	12/12	13/12	13/12	13/12	12/12	13/12	13/12	12/12	12/11	13/12	12/11	12/11	150/141
2	Специальная физическая подготовка	14/15	15/15	15/15	15/15	15/14	14/14	15/15	15/15	14/14	15/15	14/14	14/14	175/175
3	Технико-тактическая подготовка	32/31	31/32	31/32	31/32	31/32	31/32	31/32	32/32	31/32	31/32	31/32	31/32	374/383
4	Теоретическая подготовка	4/4	4/4	4/4	4/4	3/3	3/3	4/4	4/4	3/3	3/3	3/3	3/3	42/42
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	8/8	-	-	-	8/8
6	Соревнования	4/4	4/4	4/4	5/5	4/4	4/4	5/5	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	50/50
7	Инструкторская и судейская практика	4/4	2/2	2/2	3/3	2/2	2/2	2/2	2/2	-	2/2	2/2	2/2	25/25
8	Восстановительные мероприятия	-	1/1	1/1		1/1	1/1	1/1	-	-	1/1	1/1	1/1	8/8
	Количество часов в месяц	70/70	70/70	70/70	71/71	68/68	68/68	71/71	69/69	72/72	69/69	67/67	67/67	832

Вид контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке на тренировочном этапе 3 года – контрольно-переводные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа 4 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	15/14	14/14	14/14	14/14	14/14	14/14	14/13	14/13	14/13	14/13	14/13	14/13	169/162
2	Специальная физическая подготовка	16/17	17/17	17/17	17/17	16/16	17/16	17/17	16/16	16/16	16/16	16/16	16/16	197/197
3	Технико-тактическая подготовка	36/36	35/35	35/35	35/35	35/35	35/36	35/36	35/36	35/36	35/36	35/36	35/36	421/428
4	Теоретическая подготовка	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	4/4	4/4	47/47
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	8/8	-	-	-	8/8
6	Соревнования	5/5	5/5	5/5	5/5	4/4	4/4	5/5	5/5	4/4	5/5	5/5	5/5	57/57
7	Инструкторская и судейская практика	3/3	3/3	3/3	3/3	2/2	2/2	3/3	3/3	-	2/2	2/2	2/2	28/28
8	Восстановительные мероприятия	1/1	1/1	1/1	1/1	-	-	1/1	1/1	-	1/1	1/1	1/1	9/9
	Количество часов в месяц	80/80	79/79	79/79	79/79	75/75	76/76	79/79	78/78	80/80	77/77	77/77	77/77	936

Вид контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке на тренировочном этапе 4 года – контрольно-переводные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа 5 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	16/15	16/15	16/15	16/15	15/14	15/14	16/15	16/15	15/14	16/15	15/15	15/15	187/177
2	Специальная физическая подготовка	18/18	18/18	19/19	19/19	18/18	18/18	18/18	18/18	18/18	18/18	18/18	18/18	218/218
3	Технико-тактическая подготовка	39/40	39/40	39/40	39/40	39/40	39/40	39/40	39/40	39/40	39/40	39/39	39/39	468/478
4	Теоретическая подготовка	5/5	5/5	5/5	5/5	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	52/52
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	8/8	-	-	-	8/8
6	Соревнования	6/6	6/6	6/6	6/6	5/5	5/5	6/6	6/6	5/5	5/5	5/5	5/5	66/66
7	Инструкторская и судейская практика	3/3	3/3	2/2	2/2	3/3	3/3	3/3	3/3	-	3/3	3/3	3/3	31/31
8	Восстановительные мероприятия	-	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	-	1/1	1/1	1/1	10/10
	Количество часов в месяц	87/87	88/88	88/88	88/88	85/85	85/85	87/87	87/87	89/89	86/86	85/85	85/85	1040

Вид контроля по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе 5 года – нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа спортивного совершенствования 1 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	16/17	16/17	16/17	16/17	15/16	15/17	16/17	16/17	15/16	16/17	15/16	15/16	187/200
2	Специальная физическая подготовка	22/21	22/21	22/21	22/21	21/20	22/20	22/21	22/21	21/20	22/21	22/21	22/21	262/249
3	Технико-тактическая подготовка	49/49	49/49	49/49	49/49	49/49	49/49	49/49	49/49	48/48	49/49	49/49	49/49	587/587
4	Теоретическая подготовка	5/5	5/5	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	50/50
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	9/9	-	-	-	9/9
6	Соревнования	8/8	8/8	8/8	9/9	8/8	8/8	8/8	8/8	8/8	8/8	8/8	8/8	97/97
7	Инструкторская и судейская практика	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	-	4/4	4/4	4/4	44/44
8	Восстановительные мероприятия	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	12/12
	Количество часов в месяц	105/105	105/105	104/104	105/105	102/102	103/103	104/104	104/104	106/106	104/104	103/103	103/103	1248

Вид контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке на этапе спортивного совершенствования 1 года – контрольно-переводные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа спортивного совершенствования 2 года
(женщины/мужчины)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
1	Общая физическая подготовка	17/18	17/18	17/18	17/18	17/18	17/18	17/18	17/18	16/18	17/18	17/18	17/18	203/216
2	Специальная физическая подготовка	24/23	24/23	24/23	24/23	23/22	23/22	24/23	23/22	24/22	23/22	24/23	24/23	284/271
3	Технико-тактическая подготовка	53/53	53/53	53/53	53/53	53/53	53/53	53/53	53/53	52/52	53/53	53/53	53/53	635/635
4	Теоретическая подготовка	5/5	5/5	5/5	5/5	4/4	5/5	5/5	5/5	-	5/5	5/5	5/5	54/54
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	9/9	-	-	-	9/9
6	Соревнования	9/9	9/9	9/9	9/9	8/8	9/9	9/9	9/9	8/8	9/9	9/9	9/9	106/106
7	Инструкторская и судейская практика	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	4/4	4/4	47/47
8	Восстановительные мероприятия	1/1	1/1	1/1	2/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	2/2	1/1	1/1	14/14
	Количество часов в месяц	113/113	113/113	113/113	114/114	110/110	112/112	113/113	112/112	113/113	113/113	113/113	113/113	1352

Вид контроля по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке на этапе спортивного совершенствования 2 года – контрольно-переводные нормативы (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний 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 учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

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

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

В спортивной подготовке велико значение научно-обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определёнными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Задачи педагогического контроля – учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсменов на соревнованиях.

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

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление её с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование;
- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью.

Самоконтроль даёт информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность,

развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердить в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определённых показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.)

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объёмы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;

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

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, психологическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы развития спортсмена, с момента возникновения спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период максимальных достижений.

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена (дзюдоиста), на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- через организацию внимания в предсоревновательный период соревновательной деятельности;
- через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;
- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявление личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных) в решении задач, формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

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.

Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

Этап начальной подготовки. 1-й год обучения (10-11 лет)

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера. Складывание кимоно. Завязывание пояса. Правила дзюдо, этикет в дзюдо.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Значение и основные правила закаливания.

Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Соревнования по дзюдо, проводимые в России. Достижения юных дзюдоистов.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

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 упражнения

Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость

Борцовский мост из стойки с помощью партнёра.

Дзюдо

Основы техники и тактики дзюдо

6 «КЮ» - белый пояс

RAI – приветствие (поклон). Tachi-rai – приветствие стоя. Zarai – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Nsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. NAI-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

UKEMI — падения

Yoko (Sukuhō)- ukemi	На бок
Ushiro (Kohō) ukemi	На спину
Mae (Zenpo) ukemi	На живот
Zenpo -tenkai- ukemi	Кувырком

Связка 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).

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика: Группировка (сидя, лежа, перекаат 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, перемещение в 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).

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка

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

Психологическая подготовка

Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

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

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

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приёмов, демонстрация комплекса 6 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

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.

Этап начальной подготовки. 2-й год обучения (11-12 лет)

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

История борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо в России.

Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Соревнования по дзюдо, проводимые в России. Достижения юных дзюдоистов.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

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 упражнения

Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Дзюдо

Основы техники и тактики дзюдо

Связка технических элементов 5 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведенне из равновесия вперед (Maekuzushi); 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- hidagi - 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

KATAME - WAZA - техника сковывающих действий

Non-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

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi –ashi) - переход на выполнение удержания сбоку (Non-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.

Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180⁰ и 360⁰ сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Сбор информации (наблюдение, опрос). Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований).

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.

Психологическая подготовка

Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности

Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприёмов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости

Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки

Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости

Броски и ловля предметов (гири, набивные мячи) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия

С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задачи.

Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, секции, дома. Воспитание устойчивой взаимопомощи, воспитание дисциплинированности, воспитание инициативности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1-й год (12-13 лет)

Теоретическая подготовка

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах.

Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

Краткий обзор развития дзюдо в РФ.

Система спортивных соревнований.

Сила и силовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки:

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

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Дзюдо

Изучение техники 4 КЮ

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 удерживание сбоку
Kuzure-yoko-shito-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzue-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал NAGE-WAZA

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	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	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
-------------------	---

Соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильностью терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai_ - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shito-gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) – переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzuu-kami-shiho-gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Другие виды спорта

Гимнастика

Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

Баскетбол

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание

Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учёта времени.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

- однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков;
- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований);
- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

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.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости

Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки

Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости

Броски и ловля предметов в парах. Кувьрки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия

С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-й год (13-14 лет)

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки

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

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Дзюдо

Совершенствование техники 4 КЮ

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)

КАТАМЕ-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 удерживание сбоку
Kuzure-yoko-shito-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzuue-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал NAGE-WAZA

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	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	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильностью терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai_ - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shito-gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) – переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzuue-kami-shiho-gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе внутришкольных соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях

Другие виды спорта

Легкая атлетика

Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатика

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

Баскетбол

Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощённым правилам.

Футбол

Совершенствование ударов по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание

Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4 КЮ.

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса - подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований);
- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

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.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности

Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости

Выполнение нормативов по ОФП, 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 в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия

С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год (14-15 лет)

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Гигиеническое обеспечение подготовки в дзюдо.

Перспективные планы тренировки.

Комплексный контроль в подготовке дзюдоистов.

Энергообеспечение мышечной деятельности.

Правила соревнований.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения

- с набивным мячом для освоения подсечек;

- на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки

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

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

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 наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Дзюдо

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

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
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЕ-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

NAGE-WAZA – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одновременного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью 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)

КАТАМЕ-WAZA – 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 4, 3 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.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов упражнений по физической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта

Спортивные игры - футбол, баскетбол. Плавание, легкая атлетика, самбо.

Футбол

Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу, ударов носком, пяткой (назад). Остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Плавание

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием. Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 2000 метров (без учёта времени), бег 1000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

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

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований); цель поединка –

победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

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.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности

Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости

Выполнение нормативов по ОФП, 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 в парах. Кувьрки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия

С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

4-й год (15-16 лет)

Теоретическая подготовка

Основные этапы развития дзюдо в отечественном спорте.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания, умения и навыки.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Врачебный контроль и самоконтроль. Характеристика элементов, изучаемых бросков, приемов, защит.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости.

Правила соревнований.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки

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

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Дзюдо

Совершенствование техники 3 КЮ.

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
Narai-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	Узеллоктя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал

NAGE-WAZA – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одновременного отворот
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью 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)

KATAME-WAZA – 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

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание.

Футбол

Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание

Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «нацепление», «с обгоном». Используются дистанции до 500 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика

Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ.

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4, 3 КЮ: передняя подножка – подхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества) условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

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.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности

Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости

Выполнение нормативов по ОФП, 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 в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия

С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-й год (16-17 лет)

Теоретическая подготовка

Анализ соревнований. Классификация техники дзюдо. Дзюдо в России. Терминология дзюдо на русском и японском языках. Методика обучения и тренировки. Планирование подготовки. Психологическая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Скоростно-силовая. Поединки со сменой партеров.

Скоростная выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением). Выполнение бросков (контрбросков).

«Борцовская» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

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

Гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Дзюдо

Изучение техники 2 КЮ.

NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворотом с 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 внутри захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутри 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-jimi	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал

NAGE-WAZA – 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
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

KATAME-WAZA – 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 (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Инструкторская и судейская практика

Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Участие в показательных выступлениях. Оказание первой помощи.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание

Футбол

Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол

Совершенствование бросков мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание

Совершенствование плавания всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 600 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика

Чередование ходьбы и бега на дистанции до 8000 метров, кросс 5000 метров (без учета времени), бег 3000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

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

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп

голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Подавление действий противника своими действиями.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учёт условий проведения соревнований.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки.

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. 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.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Этап совершенствования спортивного мастерства (16-17 лет)

1-й, 2-й годы

На этом этапе подготовки спортсмена средства и методы тренировки выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма спортсмена. Программа подготовки учитывает особенности тактического ведения схватки, сильные стороны спортсмена.

Основной целью являются:

- максимальное развитие сильных качеств спортсмена, за счет которых одерживаются победы;
- ликвидация слабых сторон подготовленности;
- построение рациональной технико-тактической модели ведения поединка спортсменом (в соответствии с его уровнем подготовленности).

Теоретическая подготовка

Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Внетренировочные факторы в системе подготовки дзюдоистов.

Азы знаний из биологии спорта.

Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по дзюдо.

Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов.

Допинг – неоправданный риск.

Структура олимпийского цикла.

Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокого класса.

Планирование спортивных результатов

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. Планируемый результат – выполнение норматива МС России и попадание в сборную команду Российской Федерации.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – броски, приёмы борьбы лёжа. Выведение из равновесия при движениях партнёра вперёд-назад.

Дзюдо

Техническая подготовка

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

KATAME-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 (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещенная техника. NAGE-WAZA – техника бросков

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

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

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку дзюдоистов, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Самостоятельное ведение дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Анализ соревнований, оценка своих сильных и слабых сторон, сознательное выполнение рекомендаций тренера.

Совершенствование судейских навыков.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Другие виды спорта

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание

Футбол

Совершенствование ударов по мячу ногами, ударов в единоборстве, ударов на точность и дальность. Совершенствование обманных движений (финты), выполнений обманных движений в единоборстве, отбора мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Совершенствование бросков по кольцу от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Атака корзины. Тактика защиты. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол

Совершенствование броска мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание

Совершенствование плавания всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика

Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2-3 км.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: бросок захватом под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

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.

Психологическая подготовка

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.

Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике проведения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства преследуют следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации (утверждённое приказом Госкомспорта от 20.10.2003 № 837), обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – 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 фэйр-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.

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

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещённые вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Требования техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по дзюдо

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача

и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приёмам 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 немедленно направлять его к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, 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;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

IV Система контроля и зачётные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

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.

Под **скоростными способностями** спортсмена понимаются комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

Мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к 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 её эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

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

Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной 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, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

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 понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

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

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

Комплексы контрольных упражнений представлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо.

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

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 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	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (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)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 6 раз)

Контрольно-переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки 1, 2 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 16 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 7 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 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 на 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 лёжа (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)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 10 раз на время (не более 35 с)
	Броскок через бедро за 20 с (не менее 8 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)

Контрольно-переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочном этапе 1 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 60 м (не более 8,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 21 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 10 раз на время (не более 30 с)
	Броскок через бедро за 20 с (не менее 8 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)

Контрольно-переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочном этапе 2 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 60 м (не более 8,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 10 раз на время (не более 30 с)
	Броскок через бедро за 20 с (не менее 9 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)

Контрольно-переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочном этапе 3 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 60 м (не более 8,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 23 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 10 раз на время (не более 30 с)
	Броскок через бедро за 20 с (не менее 10 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)

Контрольно-переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочном этапе 4 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 60 м (не более 8,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 23 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 12 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 10 раз на время (не более 30 с)
	Броскок через бедро за 20 с (не менее 12 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнёром своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лёжа двумя руками (не менее 105 % собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание 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)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 12 раз на время (не более 30 с)
	Бросок через бедро за 20 с (не менее 15 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе спортивного совершенствования 1 и 2 годов

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 на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнёром своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лёжа двумя руками (не менее 105 % собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание 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)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Перевороты на мосту 12 раз на время (не более 30 с)
	Бросок через бедро за 20 с (не менее 15 раз)
	Забегание на мосту за 20 с (5 раз – влево, 5 раз – вправо)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Виды контроля общей и специальной физической, 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:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами МАУДО ДЮСШ №6 в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приёмов 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 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, основанную 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 обобщённые понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка технической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объём тактических приёмов, из 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.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

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

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

Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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 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 методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учётом принципа «Не навреди!»;
- решение серии эстетических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

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 Приказом Министерства здравоохранения РФ « О Порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» от 01.03.2016 № 134н.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- 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 за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травме;

- 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 Министерства здравоохранения РФ « О Порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» от 01.03.2016 № 134н).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами, установлены локальными нормативными актами организации.

У Информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
16. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
17. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
18. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.-168 с.
19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Комплект дисков «Фестиваль дзюдо»

Интернет-ресурсы

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>
3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>