

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность» поселка Мостовского муниципального образования
Мостовский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » февраля 2023г.

Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Юность»
_____ В.Н.Батраков
« 28 » февраля 2023г.

Приказ № 54 от « 28 » февраля 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Срок реализации программы :

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

Авторы-составители программы:

Батраков В.Н., директор МБУДО СШ «Юность»
Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-спортивной работе

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО», утверждённого приказом Министерство спорта России от «24» ноября 2022г. №1074

пгт Мостовской

2023г.

Содержание.

I.	Пояснительная записка.....	стр.3
II.	«Нормативная часть»	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	стр.7
2.2.	Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	стр.9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо».....	стр.10
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	стр.11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр.12
2.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	стр.13
2.7.	Объём соревновательной деятельности.....	стр.17
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр.18
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	стр.20
2.10.	Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	стр.21
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов).....	стр.22
III.	«Методическая часть»	
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	стр.30
3.2.	Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	стр.35
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов...	стр.37
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр.38
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	стр.41

3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	стр.42
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	стр.44
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	стр.47
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.48
IV.	«Система контроля и зачётные требования»	
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «дзюдо».....	стр.51
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	стр.53
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	стр.54
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	стр.62
V.	«Перечень информационного обеспечения».....	стр.66
VI.	«Приложения».....	стр.67

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо в МБУ ДО СШ «Юность» поселка Мостовского Краснодарского края, является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от «24» ноября 2022 г. №1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо». На основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04. 12. 2007 г. №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации». -Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральный закон №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

-Письмо Министерства спорта России от 24.01.22г. №1023 «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений ФЗ от 30 апреля 2021 г. № 127 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, принципы отбора технологий обучения, методологию контроля, достигнутого уровня обучения.

Программа охватывает многолетний период обучения – от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет

последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям повышения спортивного мастерства, обеспечение тем самым, в многолетнем тренировочном процессе, преемственность задач и методов подготовки объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической, физической, соревновательной и др.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки и способы ее оценки.

Программа определяет основные задачи:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и борьбой дзюдо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирование специальных качеств, определяющих рост спортивного мастерства и успехи в соревнованиях;
- совершенствование технических и тактических действий дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа спортивных результатов, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступление дзюдоистов на соревнованиях различного уровня;
- воспитание черт характера необходимых дзюдоисту, соответствующих нормам высоких нравственных качеств, гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики.

Выполнение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора систематизации материала легли принципы комплектности, преемственности и вариативности.

Характеристика вида спорта

Дзюдó (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо. Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и пара олимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо

отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Специфика организации тренировочного процесса

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

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

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

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

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку, на этом же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

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

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

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

- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Структура системы многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает планирование и изучение материала на четырёх этапах.

II. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

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

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 года;

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

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

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

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники дзюдо;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- приобретение первичного соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки, достигшие возраста 11 лет в календарный год. Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Учебно-тренировочный этап содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 3-х лет занятий) и **уровень углублённой специализации** (4-й и 5-й года обучения).

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

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

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе
Начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный	5	11	12
Совершенствования спортивного мастерства	2	14	6

2.2 Соотношение объёмов учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	54%	168	50%	208	24%	150	18%	140	14%	146
2.	Специальная физическая подготовка	5%	16	7%	29	19%	119	20%	156	21%	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	7%	44	8%	62	8%	83
4.	Техническая подготовка	36%	112,32	38%	158	39%	243	41%	320	44%	458
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	4%	13	4%	17	8%	50	8%	63	7%	73

	подготовка										
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1%	6	2%	16	2%	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1%	3	1%	4	2%	12	3%	23	4%	41
8.		100%	312	100%	416	100%	624	100%	780	100%	1040

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различаются:

- **соревновательные поединки**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

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

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

	Этапы и периоды спортивной подготовки		
Виды соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20

2.4 Режимы тренировочной работы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медицинские требования

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» указанных в таблице 2 настоящей программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, указанный в таблице, не ограничивается.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, само одобрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

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

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо, от юного возраста до взрослых спортсменов, является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей, специализированной физической подготовки и специальной

физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть наивысшего результата, на что он способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства.

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	20
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год	312	416	624	780	1040

Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц её осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным мероприятиям

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Количество участников тренировочного мероприятия
		НП	ТЭ	ССМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	подготовку
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям РФ	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2-х раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные				В соответствии с правилами

	учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	приёма
--	---	---	------------	--------

2.7. Объём соревновательной деятельности.

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

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

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

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

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации и уровня квалификационных степеней КЮ и ДАН участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, Положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо и Правилам соревнований по дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2

15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажёр кистевой	штук	16
22.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

**Спортивная экипировка, передаваемая
в индивидуальное пользование.**

Для этапа начальной подготовки экипировка передаваемая в индивидуальное пользование не предусмотрена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на одного человека	1	2
2.	Дзюдога синяя	комплект	на одного человека	1	2
3.	Пояс «дзюдо»	штук	на одного	1	2

			человека		
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на одного человека	2	1

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол- во	Срок эксплуатации(лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на одного человека	1	1
2.	Дзюдога синяя	комплект	на одного человека	1	1
3.	Пояс «дзюдо»	штук	на одного человека	1	1
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на одного человека	3	1

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

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и технико-тактической подготовленности, возраста, пола и выполнения переводных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплектности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьёй 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред. Федерального закона от 24.11.2022г. №1074-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разрабатываемыми и реализуемыми в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной

подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не будут соответствовать требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Но занятия можно продолжать на прежнем этапе. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Для зачисления в группы спортивной подготовки, кроме выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнения нормативов по технической подготовке, необходимо выполнение спортивных разрядов:

-для перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – «второй юношеский спортивный разряд»;

-для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы используется для осуществления, как строго запрограммированных тренировочных мероприятий, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счёт организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В самбо самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных способностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

-закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

-повышение уровня теоретических знаний по виду спорта «дзюдо»;

-устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предыдущим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годовых и многолетних циклов

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

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения высоких 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 заниматься, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке;

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

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

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

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

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла, структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности.

С 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 спортивной тренировки, 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 готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировочного процесса.

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 соотношении. Относительность этого понятия становится 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 на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой и высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

Наиболее большим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов, позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике её изменения в годичном цикле тренировочного процесса. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает нужный результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

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

Можно выделить несколько критериев:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность вхождения в состояние спортивной формы.

Критерий первый 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.

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

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

Критерий четвёртый утверждает об умении спортсмена показывать лучшие, 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 его достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности её приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трёх фаз:

- приобретение;
- относительная стабилизация;
- 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 тренировочного процесса и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы.

Соревновательный период соответствует фазе её стабилизации.

Переходный период соответствует фазе временной её утраты.

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

Подготовительный период – период фундаментальной подготовки подразделяется на два этапа, обще подготовительный и специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов, длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода это создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объёма двигательных умений и навыков.

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

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

Основными средствами специальной подготовки являются, главным образом, специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Предпочтение отдаётся методам, которые предъявляют менее жёсткие требования к организму занимающихся: игровому, равномерному, переменному. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном уровне, 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, это непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется

содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технико-тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

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

Типы и структура мезо циклов

Мезо цикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченности этапа тренировки. Построение тренировочного этапа в форме мезо циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом, высокие темпы роста тренированности спортсменов.

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

Различают следующие типы мезо циклов:

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

Втягивающий мезо цикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезо цикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов высокой квалификации, втягивающий мезо цикл состоит из трёх-четырёх объёмных микроциклов. Во втягивающем мезо цикле, независимо от квалификации спортсмена, большое внимание уделяется средствам общей подготовки, до 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 мезо цикл 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 действий.

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

Каждый вид базового мезо цикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезо цикл может состоять из четырёх микроциклов: двух объёмных, одного интенсивного и восстановительного.

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

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

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

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

Как правило, пред соревновательный мезо цикл состоит из модельно-соревновательных, и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезо цикл - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезо циклов определяет особенности существующего

спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезо цикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезо циклы подразделяются на восстановительно - подготовительные и восстановительно - поддерживающие.

Восстановительно - подготовительные планируют между двумя соревновательными мезо циклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трёх тренировочных микроциклов. Их основная задача это восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

Варианты структуры подготовительного периода

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

-общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

-возраста, квалификации и стажа спортсменов;

-условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на обще подготовительном этапе выделяют: втягивающий, базовый, общефизический мезо циклы. На специально подготовленном этапе: базовый специально-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезо циклы.

Основная цель втягивающего мезо цикла - это постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и основных функциональных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезо цикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых двигательных навыков. Содержание базового общефизического мезо цикла должно соответствовать всестороннему гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезо цикла, у начинающих их может быть несколько.

На базовом, специализированно-физическом мезо цикле, продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают всё большую специфическую направленность. Основная задача этого мезо цикла, восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для её совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта, в большом объёме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, а объём снижается.

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

На базовом, специально-подготовленном мезо цикле, увеличивается объём соревновательных упражнений, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям, по прежнему отводится, 1-2 дня в неделю.

В контрольно - подготовительном мезо цикле, завершается становление спортивной формы. Основная его задача-это 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 мезо цикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

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

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, а также 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 - это соревновательный, повторный и, интервальный. Количество соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста и квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), то он обычно состоит из нескольких соревновательных мезо циклов. 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) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезо циклами, включает в себя и промежуточные мезо циклы (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 пр.). 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 - это анализ работы за прошедший период, восстановительная работа и лечение травм.

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

III. «Методическая часть»

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

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – это достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной тренировки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки, в тренировочном процессе в дзюдо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта, в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного занятия, задания, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаиваются» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных моментах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезо циклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путём неуклонного повышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезо циклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определённой направленности приводит к стабилизации результатов, иногда и к ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие на тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический приём, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и планов занятий и микроциклов, оптимизации объёма работы.

5. Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи стоящие перед тренировочной группой, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки самбистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной, итоговой аттестации, сдачи контрольных нормативов.

Для проведения тренировочных занятий необходим план-конспект, в котором, тренер отмечает, как и, в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. План-конспект состоит из общей характеристики задач, задач, подлежащих выполнению и трёх практических частей. Часть первая, подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая: подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма сердечно сосудистую, дыхательную и другие, к предстоящей работе. Вторая задача: создать психологический настрой на эффективное выполнение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют обще развивающие упражнения, а во второй, специальные.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная задача: обучение или совершенствование технических приёмов самбо, освоение индивидуальных, технико-тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого основные, подводящие и специальные упражнения .

Часть третья: заключительная. Основная задача этой части - это создание условий для выполнения восстановительных процессов.

Современные требования, в подготовке самбистов настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных достижений могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку, необходимо так, чтобы занятия по теории, были органически связаны с практическими. Проводится теоретическая подготовка в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, подробный анализ схваток в конкретных соревнованиях), самостоятельного изучения литературы, подготовка индивидуальных заданий, подготовка к зачётам. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждения с тренером, врачом и самим спортсменом, его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений, тестов, выступление в соревнованиях и внесение необходимых коррективов в планы подготовки.

Длительность теоретического занятия рекомендовано проводить продолжительностью до 20-30 минут, в остальных формах проведения (лекция, доклад, семинар) длительность занятия от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях рекомендуется широко применять наглядные пособия, учебные фильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д. Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальные газеты, журналы по вопросам теории и методики дзюдо с последующим их общим обсуждением.

Требования к технике безопасности в процессе спортивной подготовки и соревнований по дзюдо

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

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

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- низкий уровень подготовленности тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);

- незнание или несоблюдение правил само страховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

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

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;

- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;

- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- за 15 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в спорткомплексе;

- иметь рабочие планы проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;

- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;

- вести учет посещаемости занимающихся в журнале учёта на тренировочных занятиях;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;

- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;

- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;

- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;

- после окончания тренировочного занятия, занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

3.2.Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок и нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки, можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействия нагрузок на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, чётких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена, совершенствующие технико-

тактическую, физическую, психологическую и интеллектуальную подготовленность. Преобладание в тренировочном плане, в конкретном периоде подготовки различных нагрузок, диктуется задачей поставленной на данный период.

Классификация тренировочных нагрузок даёт представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на развитие различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

Внешние показатели – это количество выполненных упражнений и схваток, интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.)

Внутренние показатели – это реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объёма и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и увеличению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объём выполненной работы;
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный интервал – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня, поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, а полным является восстановление пульса до исходного положения. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают, то можно приступить к следующему упражнению.

Не полный – очередная нагрузка приходится на фазу не довосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала выполнения следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка даётся на фазу супер компенсации, сверх восстановления. После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счёт сдвигов происходящих в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза супер компенсации, т.е. рост работоспособности до более высокого уровня, по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых, выполнение каких-либо других физических упражнений;
- пассивный отдых, спортсмен не выполняет никакой мышечной работы.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяются по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Супер компенсационный – нагрузка приходится на фазу супер компенсации, т.е. увеличение возможностей после очередного занятия, что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определённых интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определены в пункте 2.6., в таблице №5.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний олимпийский цикл.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

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

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

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

-прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

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

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

Принято выделять следующие виды контроля:

-этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

-текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

-оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

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

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в 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 тренировок, соревнований, одеждой и обувью;

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или физкультурным диспансером в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 09.08. 2010 года № 613-н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключён договор на предоставление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12. 2007 года, лицо желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации, федеральным органом исполнительной власти.

Виды педагогического контроля	Сроки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками	-оперативный; -текущий; -этапный	Специализированная нагрузка; -координационная сложность нагрузки; -направленность нагрузки; -величина нагрузки.	-сбор информации от спортсменов и тренеров; -анализ рабочей документации тренировочного процесса; -педагогические
Контроль над физической подготовленностью	-этапный	-уровень развития физических способностей	наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль за технико-тактической подготовленностью	-текущий; -этапный.	-объём технических приёмов; -разнообразие технических приёмов; -эффективность технических приёмов; -владение.	-определение и анализ показателей тренировочной деятельности, тестирование всех направлений тренировочной

			деятельности спортсменов и др.
--	--	--	--------------------------------

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов определяющие предмет контроля	Направления использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	-социально-психологический статус в команде; -направленности личности, определяющие отношения, мотивации; -свойства нервной системы и темперамента.	-спортивная ориентация и отбор в команду; -индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; -формирование индивидуального стиля деятельности; -выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки.
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	-относительно постоянные конфликты и состояния; -психологические процессы и регуляторные функции.	-определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; -разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; -выделение лиц, нуждающихся в психологической профилактике и в психо- регуляции.
Текущий контроль (ежемесячно)	-активность; -актуальные, эмоциональные состояния.	-определение индивидуально-адекватных средств психологической подготовки; -экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену.
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	-состояния непосредственной психологической готовности к действию	-экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Этап начальной подготовки.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения дзюдо. Традиции дзюдо в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях дзюдо.

Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за

физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

Тема 6. Терминология, применяемая в дзюдо

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры.

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения, являются неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологического состояния тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание и развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учётом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к само регуляции, формирование

волевых черт характера, а также приобретение навыка управления нервно психическим напряжением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства, тренеру следует иметь в виду не однородность развития психики в подростковом периоде. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учётом стадий развития самосознания.

Формирование навыков само регуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряжённости, или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.), приёмы произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выбрать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными трудностями в ходе соревнований;

- освоение приёмов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и психологической устойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приёмам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных занятий, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке.

Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм, от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приёмы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей

системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Неотъемлемой частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественные из всех используемых средств восстановления, являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и др.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро цикле, мезо цикле и макро циклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счёт выполнения нагрузки и накопление энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различным по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметрами работы. Ускорению течения восстановительных процессов у дзюдоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микро цикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

Понедельник - развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности дзюдоистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и её снижение в середине или в конце недели. Аналогичным образом в мезо циклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном– трёх микро циклах нужно предусматривать её снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку не рациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических или медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психологическая профилактика;
- психо -мышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

-психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, с исключением отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя:

- рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси);
- витаминизацию;
- массаж и его разновидности (ручной, вибро - массаж, гидро - массаж, баро массаж), спортивные растирки и т.д.;
- физиотерапию, курорто-терапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено, как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объёмом и интенсивностью нагрузок на учебно-тренировочном занятии и частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности и влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период учебно-тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков и юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания, зачастую не уделяется должного внимания, ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок, или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у спортсменов, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей, применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими мероприятиями.

Тренировочный этап (до двух лет подготовки), восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением учебно-тренировочных занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-

биологическим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет подготовки), основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировочного процесса и соответствие её объёма и интенсивности, функциональному состоянию организма спортсмена, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участия в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня, сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований, увеличивается время отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.), адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт большой эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем, локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств, в полном объёме (для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств, особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желательному эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро циклах, мезо циклах и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющий определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств, усугублению утомления, снижению работоспособности и угнетению восстановительных реакций.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации осуществляющей спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним.

Допинг – это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, достижения благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён 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 **запрещённые вещества и методы** в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещённые вещества.

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты
- вещества с анти эстрогенным действием;
- маскирующие вещества;

-глюккокортикостироиды.

Запрещённые методы.

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, включает следующие мероприятия:

-ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, на занятиях которых, до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов и об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;

-регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям(пред соревновательный период) и в период соревнований;

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

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

-первое нарушение: минимум предупреждение, максимум один год дисквалификации;

-второе нарушение: два года дисквалификации;

-третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают:

-проведение допингового контроля;

-установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

-предупреждение в применении запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов;

-повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

-включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о

последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Примерный план антидопинговых мероприятий в спортивной школе

Тема	Форма представления материала	Аудитория	Исполнители
Процедура допингового контроля. Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов. Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Всероссийская национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкций.	Лекция	Тренеры и учащиеся	Врач
Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	Беседа	Учащиеся	Тренер

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков необходимо начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической и практической подготовки. На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «дзюдоиста», выполнять требования охраны труда во время занятий в зале.

На втором году у занимающихся должны быть сформированы основы выполнения техники приёмов дзюдо. Тренеру следует постоянно направлять деятельность спортсменов к самоанализу выполненных технических действий, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые в процессе судейства.

На третьем году в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определённая помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. В процессе учебно-тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях, спортсмены продолжают изучение правил соревнований по дзюдо. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период, имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи при участниках.

На четвёртом году, в тренировочных группах, спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения приёмов борьбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по дзюдо, уметь вести протокол соревнований. Выполнять функций судьи и инструктора по спорту, занимающиеся должны набираться опыта на соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне частоты сердечных сокращений, следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по дзюдо и постоянно принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований, на третьем году должны знать и выполнять необходимые требования для присвоения звания «Судья по спорту», и звания «Инструктор по спорту».

IV. «Система контроля и зачетные требования»

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств по виду спорта «Дзюдо»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных дзюдоистов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- просмотр и отбор перспективных дзюдоистов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»;
- просмотр и отбор перспективных дзюдоистов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Основные критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники Дзюдо; приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по Дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по Дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности; 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-тактических и психологических; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3** – значительное влияние;
- 2** – среднее влияние;
- 1** – не значительное влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость выполнения одиночного движения, частота выполнения двигательных действий. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы, простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или веса штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. В этих целях используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки, вращения и т.д.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах проявления : в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности частей тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки, гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений частей тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движения, достигаемой при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемую при действии внешних сил, например, с помощью партнёра, тренера или отягощения.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость-это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать и выполнять двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способность спортсмена к правильному анализу движений;
- деятельность анализаторов и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других физических способностей, например, скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.;
- смелость и решительность;
- возраст;
- общая подготовленность занимающегося - это запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

Телосложение спортсмена оценивается путём измерения пропорций и в особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

Приём поступающих на этап **начальной подготовки** осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ технико-тактических навыков по виду спорта «дзюдо»;
- изучение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, теоретической, технической и тактической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства результатом реализации программы является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях;
- режим питания и восстановления;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «дзюдо»;
- приобретение опыта работы спортивного судьи по виду спорта «дзюдо»
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц , проходящих спортивную подготовку.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки сроки проведения контроля.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценить

правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учёт принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень спортивной подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определёнными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения сведений о состоянии самбистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления учебно-тренировочным процессом. В практике подготовки дзюдоистов используют все виды контроля. В современном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Перевод, занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год. Занимающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий год (этап), при соблюдении следующих требований:

-выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;

-наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

-освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

-положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;

-положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;

-выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+1	+2

1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	количество попаданий	не менее	
			2	1
1.5	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			11,0	11,4
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			4	2
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			60	50
2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.5	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			10,6	11,2
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			6	4
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			70	60
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
3.1	Подтягивания из виса на	количество раз	не менее	

	низкой перекладине(90 см.)		7	6
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
3.4	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			10,2	10,8
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			10	8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			95	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
<p>1.Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет: для юношей весовые категории: 26 кг; 30кг; 34кг; 38кг; 42кг; 46кг; 50кг. для девушек весовые категории: 24 кг; 28кг; 32кг; 36кг; 40кг.</p>				
1.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3×10	сек.	не более	

			10,0	10,6
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			12	10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			105	100
<p align="center">2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет: для юношей весовые категории: 55 кг; 60 кг; 66 кг; 73кг;+73кг. для девушек весовые категории: 44кг; 48кг; 52 кг; 57 кг;+57кг.</p>				
2.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			11	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.5	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			10,1	10,7
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			11	10
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			100	90
<p align="center">3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше: для юношей весовые категории: 42кг; 46кг; 50кг; 55 кг; 55+кг; 60 кг; для девушек весовые категории: 33кг; 36кг; 40кг; 44кг; 48кг; 52 кг; +52кг;</p>				
3.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			14	13

3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
3.4	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			9,8	10,4
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			14	12
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			125	120
<p align="center">4.Нормативы общей и специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше: для юношей весовые категории: 60 кг; 66 кг; +66кг; 73кг;+73ег. для девушек весовые категории: 52 кг; +52кг;57 кг;+57кг; 63кг; +63кг.</p>				
4.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
4.4	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			10,0	10,6
4.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			12	11
4.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	115	105

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей и специальной физической подготовки для юношей весовые категории: 42кг; 46кг; +46кг; 50кг; 55кг; +55кг. для девушек весовые категории: 36кг; 40кг; 44кг; 48кг; +48кг.				
1.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			9,6	10,2
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			16	14
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			170	150
2.Нормативы общей и специальной физической подготовки для юношей весовые категории: 60 кг; 66 кг; 73кг;+73кг; 81кг; 90кг;+90кг; для девушек весовые категории: 52 кг; 57 кг;+57кг; 63кг; 70кг; 78кг;+78кг.				
2.1	Подтягивания из виса на низкой перекладине(90 см.)	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения	см.	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2.4	Челночный бег 3×10	сек.	не более	
			9,8	10,4
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30 сек.)	Количество раз	не менее	
			14	13
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			160	145
Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства до года – «первый спортивный разряд» Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года – «кандидат в мастера спорта»				

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контроль за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», осуществляется в соответствии с локальными актами МБУДО СШ «Юность».

Предметом контроля являются: содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, состояния здоровья и возможностей функциональных систем организма.

Частота выполнения контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решения поставленных задач на определённом этапе.

Контроль соревнований, выражается в виде полученных результатов соревнований в определённых циклах подготовки. По результатам контроля, оценивают количество соревнований, в определённом, чаще всего, в годовом цикле подготовки и динамики роста спортивных результатов.

Контроль, тренировочного процесса заключается в систематической регистрации количественных и качественных характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются, как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

-специализированность, то есть сходство любого тренировочного упражнения с выполнением соревновательного упражнения;

-сложность координационная и психическая, характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в процессе выполнения упражнений;

-направленность, проявляется в процессе воздействия тренировочных упражнений на развитие других двигательных качеств;

-объём и интенсивность, определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для дзюдо физическим качествам или отдельным особенностям, влияющим на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение, контрольных нормативов, является одним из основных условий, по переводу на очередной этап подготовки.

Кроме того, контроль развития основных физических качеств в годичном цикле, осуществляется по контрольному тестированию, два раза в год, в сентябре и в апреле.

Контроль за технико-тактической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной подготовки спортсмена, при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений.

Контроль техники осуществляется визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются: освоение необходимого объёма технических приёмов, разносторонность и эффективность выполнения. Эффективность техники определяется по степени её близости к индивидуально-оптимальному варианту.

Контроль, тактической подготовленности, заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Это предусматривает, контроль тактического мышления и разнообразия тактических действий.

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем организма спортсмена осуществляется на основании:

-углубленного медицинского обследования спортсмена, не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или полученных травм;

-врачебно-педагогические осуществляются в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке.

Этап начальной подготовки		
Упражнения	1 год	2 год
Забегание на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево). Сек.	-	25,0
10 переворотов из упора головой в татами на «борцовский мост» и обратно. Сек.	-	25,0
С партнёром, 10 бросков через бедро. Сек.	-	23,0

Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год
Забегание на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево). Сек.	25,0	23,0	21,0	20,0
10 переворотов из упора головой в татами на «борцовский мост» и обратно. Сек.	25,0	23,0	21,0	20,0
С партнёром, 10 бросков через бедро. Сек.	23,0	20,0	19,0	16,0

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Упражнения	1 год	2 год
Забегание на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево). Сек.	18,5	18,0
10 переворотов из упора		

головой в татами на «борцовский мост» и обратно. Сек.	19,0	18,0
С партнёром, 10 бросков через бедро. Сек.	15,0	14,5

Забегание на борцовском мосту выполняется на татами, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-бальной системе.

Переворот из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно, выполняется на татами, оценивается выполнение по 5-бальной системе.

Броски через бедро с партнёром выполняются на татами. Выполнение оценивается оценкой не ниже «3-х» баллов. Время фиксируется до 0,1 сек..

Медико-биологическое обследование.

Медико-биологическое обследование спортсменов на этапах спортивной подготовки в учреждении включает в себя:

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

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

-врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

-санитарно-гигиенический контроль осуществляется за режимом дня, местами тренировок и соревнований, за одеждой и обувью;

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённых приказом Минздравсоцразвития России от 09.08. 2010 г. №613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специальных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключён договор на предоставление медицинских услуг.

У. «Перечень информационного обеспечения»

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 21 августа 2017г. № 767).
2. Алексеев А.В. «Преодолей себя!» Психическая подготовка в спорте – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. – М.: Физическая культура и спорт, 2009.
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М. Физкультура и спорт, 2008.
6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 - 208 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 - 240
11. Коваль В.И., Родионова Т.А. «Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2010.

Интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- Федерация дзюдо РФ <http://www.judo.ru/>
- Министерство по физической культуре и спорту Краснодарского края www.kubansport.ru
- Официальный сайт федерации дзюдо России [URL:https://www.judo.ru/](https://www.judo.ru/)
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [URL:https://www.minsport.gov.ru/](https://www.minsport.gov.ru/)

V.I.ПРИЛОЖЕНИЯ.

Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

Тема 2. Развития дзюдо в России и за рубежом

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5 Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6 Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезо циклов, макро циклов.

Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные

упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

Тема 9 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 10. Противодействие допингу в спорте

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Анти допинговый контроль в спорте.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 1. Развитие дзюдо в России и за рубежом.

Всероссийские соревнования по дзюдо, чемпионаты мира и Европы. Участие российских дзюдоистов в международных соревнованиях.

Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 3. Питание спортсмена.

Понятие о рациональном питании спортсменов. Особенности питания на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Основы регулирования массы тела.

Тема 4. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов.

Используемые средства и методы в спортивной тренировке. Понятие о формах организации спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств у дзюдоистов. Физические качества и методика их развития. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 5. Установки перед соревнованиями и разбор проведенных поединков.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или поражения. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 6. Спортивные соревнования. Инструкторская и судейская практика.

Значение и задачи соревнований. Виды соревнований. Планирование и организация и проведение соревнований. Информация о ЕВСК, условия выполнения требований и норм. Понятия – спортивный разряд и спортивное звание, условия их присвоения. Умение организовать и провести самостоятельные

и групповые тренировки с различными задачами.

Тема 7. Антидопинговая работа в спорте.

Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП).

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками, в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; пере ползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В учебно-тренировочных группах первого-третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по

канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, пере ползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты, забегание на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедрах, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину; для развития ловкости – челночный бег 3x10 м.; для развития выносливости – бег 400 м, 800 м., Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рандат. Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные

наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В учебно-тренировочных группах четвертого-пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция – полу приседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Специальная физическая подготовка СФП.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
Силы:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкого по веса.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
	Имитационные упражнения с набивным мячом.

В учебно-тренировочных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки 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,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь

изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа суб максимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски

без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости
(работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Технико-тактическая подготовка

Учебный материал, рекомендованный для изучения занимающимися в группах начальной подготовки 1-2 года обучения.

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - 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

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад

Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный для изучения занимающимися в группах начальной подготовки 3-4 года обучения.

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги

Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Учебный материал, рекомендованный для изучения занимающимися в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (ТГ-1).

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, рекомендованный для изучения занимающимися в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (ТГ-2).

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сзои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Учебный материал, рекомендованный для изучения занимающимися в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (ТГ-3).

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Учебный материал, рекомендованный для изучения занимающимися в тренировочных группах 4-5 года обучения (ТГ-4-5).

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	От хват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением

Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Учебный материал рекомендованный для изучения занимающимися в группах совершенствования спортивного мастерства

Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях активного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника, совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка, совершенствование индивидуальной техники, устранение погрешностей техники выполнения бросков, совершенствование сковывающих, опережающих обманных действий, маскировка обороны, ведение поединка в рваном темпе в красной зоне татами.

NAGE WAZA

- 1) O-SOTO-GURUMA (подхват под две ноги назад)
- 2) UKI-WAZA (подножка перед седом)
- 3) YKO-WAKARE (подножка вперед через туловище)
- 4) YOKO-GURUMA (бросок через грудь скручиванием)
- 5) URA-NAGE (бросок через грудь прогибом);
- 6) YOKO-GAKE (боковая подсечка с падением)
- 7) SUMI-OTOSHI (выведение из равновесия толчком, скручиванием назад).

RENRAKU-WAZA (комбинации)

- 1) UCHI-GARI-TAI –OTOSHI
- 2) SEOI-NAGE-RO-USHI-GARI

- 3)KO- USHI-GARI-O-USHI-GaRI
- 4)STOI-NAGE-KO-SOTO-GAKE
- 5)UCHI-MATA-O-KO-UCHI-GARI
- 6)UCHI-MATA-O-UCHI-GARI
- 7)UCHI-MATA-KO-SOTO-GAKE
- 8)UCHI-MATA-O-SOTO-GARI
- 9)HIZA-GURUMA-J-UCHI-GARI
- 10)O-SOTO-GARI-HARAI-GOHI
- 11)O-SOTO-GARI-HIZA-GURUMA (SASAE-TSURI-KOMI-ASHI)
- 12)O-SOTO-GARI-TOMOE-NAGE

KAESHI-WAZA(контрдействия)

- 1)HARAI-GOHI-USHIRO-GOSHI
- 2)USHI-MATA-TAI-OTOSHI
- 3)SEOI-NAGE-(IPPON-SEOI-NAGE) –TE-GURUMA
- 4)O-SOTO-GARI-SUKUI-NAGE

NTWAZA

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных ступеней 1 КЮ и 1 ДАН.

В положениях NAGE - WAZA и NE – WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий ,в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов . Умение преследовать противника после броска в положении NE WAZA

V. «Перечень информационного обеспечения»

1.Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 21 августа 2017г. № 767).

2. Алексеев А.В. «Преодолей себя!» Психическая подготовка в спорте – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. – М.: Физическая культура и спорт, 2009.
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М. Физкультура и спорт, 2008.
6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 - 208 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 - 240
11. Коваль В.И., Родионова Т.А. «Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2010.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. : учебное пособие – Киев: Олимпийская литература, 1999.
14. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных занятия, вне тренировочной и соревновательной деятельности. – М: Советский спорт, 2002.
15. Ерёгина С.С., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. – Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов – М.: Советский спорт 2005.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация дзюдо РФ <http://www.judo.ru/>

Министерство по физической культуре и спорту Краснодарского края

Официальный сайт федерации дзюдо России URL:<https://www.judo.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL:
www.kubansport.ru

<https://www.minsport.gov.ru/>