

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
МБУ «СШ №8 «Юность»»
Протокол №5
от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ №8 «Юность»»
В.Н. Лупоносов

29 августа 2022 года



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Срок реализации программы: 2022-2023 спортивный сезон.

*(разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 29.06.2022 г. №559)*

Составитель программы:
инструктор-методист
Алексаян Анжела Нориковна
Рецензент:
заместитель директора
Губина Ольга Анатольевна

Липецк, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	6
2.1.	Структура тренировочного процесса	6
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки. Требования к занимающимся на этапах спортивной подготовки (возраст для зачисления и перевода, количество занимающихся в группах).	8
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса	12
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	13
2.5.	Виды подготовки:	14
2.5.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14
2.5.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14
2.5.3.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	15
2.5.4.	Теоретическая подготовка	16
2.6.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса	18
2.7.	Требования к объему соревновательной деятельности	19
2.8.	Перечень тренировочных мероприятий	20
2.9.	Годовой план спортивной подготовки	22
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
2.12.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
3.	Методическая часть	34
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	35
3.2.	Типовые планы-схемы микроциклов и их направленности. Направленность тренировочных занятий. Основные средства тренировки и их объем.	40
3.3.	Типовые планы тренировочных занятий. Характеристика компонентов тренировочной нагрузки.	49
3.4.	Тематический план обучения приемам и техническим действиям	55
3.5.	Планирование спортивных результатов	73
3.6.	Научно-методическое обеспечение	74
4.	Система спортивного отбора и контроля	75
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки	75
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы	77
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса и сроки проведения	78
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, ТТП и рекомендации по организации их проведения.	81

5.	Перечень материально-технического обеспечения	85
6.	Перечень информационного обеспечения	85

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 29.06.2022 № 559.

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

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, региона, федерального округа, страны;

- подготовка спортивных судей из числа занимающихся.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренировочного и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания, такие, как детские, ветеранские, клубные тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты, кубки и первенства России, кубки Европы и Мира, Гран-при, Гранд-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 8-10 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности, процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**.

Специфика организации тренировочного процесса

В спортивной школе организуется работа со спортсменами на протяжении всего спортивного сезона.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с планом спортивной подготовки, 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.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) 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 и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их соотношение относительно друг друга, общую последовательность и взаимодействие. Структура тренировочного процесса представляет собой порядок взаимосвязи и соотношение различных компонентов тренировки (ОФП, СФП, ТТП, теоретическая и психологическая подготовка и др.), соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузки в общем объеме работы, а также последовательность и взаимосвязь различных элементов тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов и т.д.).

В тренировочном процессе различают 3 уровня структуры: микроструктуру (структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов), мезоструктуру (структуру средних циклов и этапов тренировки, состоящих из серии целенаправленных микроциклов) и макроструктуру (структуру больших циклов тренировки – макроциклов). В соответствии с этими определениями проблема планирования спортивной тренировки сводится к рациональному построению различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме спортсмена, и условиями для их использования (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление, специальное питание).

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки на занятии, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В начале любого тренировочного занятия у спортсмена отмечается постепенное нарастание работоспособности (период вработывания), характерный для любой мышечной деятельности, и являющийся биологической закономерностью и настраивающий организм на осознанное выполнение какой-либо работы.

После окончания периода вработывания программа тренировочного занятия выполняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне работоспособности в устойчивом состоянии. В это время достигается согласованность двигательных и вегетативных функций.

Распределение нагрузок на отдельных тренировках лучше проводить на основе анализа данных о динамике работоспособности и деятельности основных функциональных систем при выполнении программ занятий различной направленности.

В зависимости от изменения функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочного занятия определяется и его структура, которая состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводно-подготовительная часть включает в себя организационные мероприятия и непосредственную подготовку спортсменов к выполнению основной части занятия и направлена на формирование «предстартового» состояния, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой его подготовке к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем – центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей нагрузки, внешних условий.

В *основной части* занятия решается его главная задача. Выполняемая нагрузка может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и др. Продолжительность основной части зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и их нагрузку.

В *заключительной части занятия* постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Структура организации *системы многолетней спортивной подготовки* 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, проявляющихся в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в данном виде спорта;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также

финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения, восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровня 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 спортивной школе 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, который представляет собой медицинское обеспечение и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, который включает в себя организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Требования к занимающимся на этапах спортивной подготовки (возраст для зачисления и перевода, количество занимающихся в группах).

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного	не устанавливается	14	1

мастерства			
Для спортивных дисциплин «ката»			
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	1

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

- на этапе начальной подготовки (НП) – 2 года, для спортивных дисциплин «ката» - 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – неограниченно.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно. При формировании количественного состава группы учитываются:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта дзюдо;
- формирование общих знаний об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) содержит два отдельных уровня подготовки: уровень начальной специализации (1-й и 2-й год подготовки) и уровень углубленной специализации (3-й, 4-й, 5-й год подготовки).

По итогам реализации задач на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предполагается достижение следующих результатов:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления, питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на 3-5 годах подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дзюдо»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья занимающихся.

На **этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 14 лет и старше, имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд» и (или) включенные в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области по виду спорта «дзюдо». На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

На данном этапе спортивной подготовки планируется достижение следующих результатов:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретения опыта спортивного судьи по виду спорта «дзюдо»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсмена.

Требования к занимающимся, 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 (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) спортсмены должны проходить медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Допускается прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере спортсменов групп этапа начальной подготовки при условии их регулярного участия в официальных спортивных стартах высокого уровня (первенство города, области, России), требующих наличия такого заключения.

Спортивная школа совместно с тренерским составом и медицинской сестрой 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» и указанных в Таблице 1.

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

Психофизические требования:

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на

предстоящую деятельность, помогает мобилизовать в работе вегетативные функции.

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Эмоциональный подъем и уверенность в своих силах повышают готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, перевозбуждение и апатия, неуверенность, боязнь поражения – ухудшают готовность организма и снижают возможности спортсмена.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, а, напротив, мимикой и движениями 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;

- вербальное воздействие: самоприказ, самоодобрение, самопоощрение («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

2.3. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 г.п.	2 г.п.	3 г.п.	4 г.п.	5 г.п.	
Количество часов в неделю	3	4,5	6	8	10	12	12	14
Общее количество часов в год	156	234	312	416	520	624	624	728

Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	6	6	7
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	312	312	364

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется для каждого спортсмена личным тренером.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

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

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

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 спортивной школы и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. 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. Виды подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), а также обогащение спортсменов разнообразными двигательными навыками.

Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Упражнения по ОФП в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

2.5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, характерных для вида спорта «дзюдо», и предусматривает развитие группы мышц и различных навыков, специфичных именно для этого вида спорта. Эффективность повышения мастерства спортсмена во многом зависит от рационального построения специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития от научно-обоснованного подбора средств и методов физической подготовки от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе как на этапах годового цикла, так и на протяжении ряда лет. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена, напротив, наиболее значительный прогресс в виде спорта «дзюдо» возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма. Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимодействии их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо, содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки.

Диспропорция этих элементов спортивной подготовки может задержать ход спортивного совершенствования. Для различных периодов годичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) объем специальной подготовки будет отличаться. Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменятся в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

2.5.3. Тактико-техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных и соревновательных действий и предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо – это система движений, приемов и действий, способствующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, являющихся наиболее эффективными в ходе поединка и применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

- основа техники – совокупность элементов двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

- главное звено техники – наиболее важная часть способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведения противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

- детали техники – отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные особенности спортсмена.

Тактическая подготовка включает в себя совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного поединка (стратегию). Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Высокий уровень тактической подготовки позволяет спортсмену реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы можно выделить 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Задача тактики соревнований – определить направление действий спортсмена для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям включает:

- разведку (сбор информации);
- оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью спортсменов и свойствами их индивидуальности. В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика предполагает построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

2.5.4. Теоретическая подготовка

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

Для оценки усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. На практических занятиях дополнительно разъясняются занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики предспортивной подготовки, правил соревнований.

Теоретическая подготовка включает в себя изучение следующих тематических разделов:

1. Правила техники безопасности (Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по дзюдо. Соблюдение правил техники

безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия и др.)

2. История и сведения о виде спорта «дзюдо». История школы (Развитие борьбы дзюдо. Выдающиеся дзюдоисты. Правила соревнований. Результативность участия спортсменов школы в соревнованиях и турнирах и др.)

3. Предупреждение травматизма (Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма. Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Правильная экипировка спортсмена. Оказание первой медицинской помощи и др.)

4. Гигиена (Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Режим питания. Соблюдения режима дня с учетом тренировочных занятий и др.)

5. Основные средства спортивной тренировки (Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки и др.)

6. Физическая подготовка (Понятие о физической подготовке. Характеристика основных физических качеств и особенности их развития. Закаливание организма и др.).

Примерные темы теоретических занятий:

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Изучение материала в соответствии с возрастной ступенью.

Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 7. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 8. Физиологическая оценка состояния тренированности

Тема 9. Пищевые добавки

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 10. Допинг – неоправданный риск

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

2.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса

№ п/п	Программы подготовки	Программа спортивной подготовки (52 недели)							
		Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	3 час. 2%	9 час. 4%	9 час. 3%	12 час. 3%	16 час. 3%	19 час. 3%	19 час. 3%	36 час. 5%
2.	Общая физическая подготовка	87 час. 56%	117 час. 50%	115 час. 37%	154 час. 37%	130 час. 25%	156 час. 25%	144 час. 23%	131 час. 18%
3.	Специальная физическая подготовка	28 час. 18%	37 час. 16%	88 час. 28%	112 час. 27%	198 час. 38%	237 час. 38%	231 час. 37%	131 час. 18%
4.	Техническая, тактическая	32 час. 20%	61 час. 26%	88 час. 28%	121 час. 29%	156 час. 30%	187 час. 30%	193 час. 31%	168 час. 23%

	подготовка								
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3 час. 2%	5 час. 2%	6 час. 2%	13 час. 3%	15 час. 3%	19 час. 3%	19 час. 3%	22 час. 3%
6.	Контрольные испытания	3 час. 2%	5 час. 2%	6 час. 2%	4 час. 1%	5 час. 1%	6 час. 1%	6 час. 1%	-
7.	Восстановительные мероприятия							12 час. 2%	29 час. 4%
8.	Итого часов	156/3	234/4,5	312/6	416/8	520/10	624/12	624/12	728/14

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет выше, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Кроме того, для осуществления предсоревновательной подготовки к конкретным соревнованиям и более качественного повышения уровня общей физической и специальной подготовки спортсменам необходимо участвовать в тренировочных мероприятиях.

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 призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице.

Таблица 3

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Контрольные	1	4	4	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18

2.8. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 4

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется спортивной школой
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	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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 определенном 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 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	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 определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

2.9. Годовой план спортивной подготовки

Таблица 5

Примерный план спортивной подготовки по виду спорта дзюдо
на 2022-2023 спортивный сезон

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Программа спортивной подготовки (52 недели)							
		Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 г.п.	2 г.п.	1 г.п.	2 г.п.	3 г.п.	4 г.п.	5 г.п.	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	3 ч 2%	9 ч 4%	9 ч 3%	12 ч 3%	16 ч 3%	19 ч 3%	19 ч 3%	36 ч 5%
2.	Общая физическая подготовка	87 ч 56%	117 ч 50%	115 ч 37%	154 ч 37%	130 ч 25%	156 ч 25%	144 ч 23%	131 ч 18%
3.	Специальная физическая подготовка	28 ч 18%	37 ч 16%	88 ч 28%	112 ч 27%	198 ч 38%	237 ч 38%	231 ч 37%	342 ч 47%
4.	Техническая, тактическая подготовка	32 ч 20%	61 ч 26%	88 ч 28%	121 ч 29%	156 ч 30%	187 ч 30%	193 ч 31%	168 ч 23%
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3 ч 2%	5 ч 2%	6 ч 2%	13 ч 3%	15 ч 3%	19 ч 3%	19 ч 3%	22 ч 3%
6.	Контрольные испытания	3 ч 2%	5 ч 2%	6 ч 2%	4 ч 1%	5 ч 1%	6 ч 1%	6 ч 1%	-
7.	Восстановительные мероприятия							12 ч 2%	29 ч 4%
8.	Итого часов	156/3	234/4,5	312/6	416/8	520/10	624/12	624/12	728/14

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по виду спорта «дзюдо» для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на каждом году подготовки в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работы юных спортсменов. Содержание инструкторской и судейской подготовки определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Задачи ТЭ 1 г.о.:

1. Освоение терминологии, принятой в дзюдо.
2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. Подготовка места проведения разминки/тренировки, инвентаря и оборудования.

Задачи ТЭ 2 г.о.:

1. Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими технические приемы, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению основным техническим элементам.
3. Судейство на тренировочных схватках в своей группе.

Задачи ТЭ 3 г.о.

1. Вести наблюдение за спортсменами, выполняющими технические действия в тренировочном и соревновательном поединке.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям на основе изученного программного материала.
3. Судейство на внутригрупповых и внутришкольных первенствах, выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического протокола.

Задачи ТЭ 4 г.о.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на внутригрупповых и внутришкольных первенствах, выполнение обязанностей секретаря, бокового судьи.

Задачи ТЭ 5 г.о.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению спортсменов групп начальной подготовки.
3. Участие в проведении внутригрупповых и внутришкольных соревнований по дзюдо, городских турниров по дзюдо.
4. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи.
5. Составление турнирной сетки соревнования.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Подготовка к получению квалификационной категории спортивного судьи «юный судья»

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Зачисление в группы на этапах начальной подготовки проводится на основании заключения врача-педиатра медицинской организации. На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) - на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурного диспансера. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие физиологические и психофизические отклонения, не позволяющие обучающимся заниматься физической культурой и спортом, участвовать в официальных соревнованиях.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

В МБУ «СШ № 8 «Юность»» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля младшим медицинским персоналом (медицинской сестрой по массажу).

Осуществляется контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

2.12. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» <u>(содержание:</u> <i>ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля. Раздача информационных</i>	в течение года	Занятие проводится либо в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов. Получение

	<p><i>листовок, буклетов)</i></p> <p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (<u>содержание:</u> <i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</i></p> <p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (<u>содержание:</u> <i>ознакомление с организациями, занимающимися борьбой с допингом, процедурами взятия и анализа допинг-проб, видами наказаний за нарушение антидопинговых правил; самостоятельная работа по поиску и анализу последних решений по случаям употребления допинга спортсменами, представляющими разные</i></p>		<p>отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
--	---	--	--

	<i>виды спорта, обсуждение степени строгости наказания)</i>		
	Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (содержание: информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)	в течение года	Тренер при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: https://course.rusada.ru/course/1 , привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	август	Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»	январь-февраль	Организация тренером в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на

			<p>сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: https://course.rusada.ru/course/1 (рекомендовано для всех спортсменов, обязательно для членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» (<u>содержание: обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</u></p>	<p>в течение года</p>	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия употребления допинга для спортсмена» (<u>содержание: коллективное обсуждение последствий употребления допинга;</u></p>		

	<p><i>подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</i></p>		
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» (<u>содержание:</u> ознакомление спортсменов с «запрещенным списком»; формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов; описание рисков, связанных с использованием БАДов; ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование)</p>		<p>Проведение тренером наряду с теоретической частью занятия практикумов с использованием ресурсов РАА «РУСАДА» для проверки лекарственных препаратов и опроса для закрепления полученных знаний</p>
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (<u>содержание:</u> информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с</p>

	<i>антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</i>		официальным сайтом РАА «РУСАДА»: https://course.rusada.ru/course/1 , привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	апрель, август	Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»	январь-февраль	Организация тренером в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: https://course.rusada.ru/course/1 (обязательно спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации и членов спортивных сборных Липецкой области)
Этап совершенствов	Прохождение антидопингового	январь-февраль	Организация тренером в своих

<p>ания спортивного мастерства</p>	<p>обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>		<p>тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: https://course.rusada.ru/ course/1 (обязательно спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства)</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно- тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» (<u>содержание:</u> <i>обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг- контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</i></p>	<p>в течение года</p>	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера; при необходимости тренером используются иллюстративные и наглядные материалы; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	<p>август</p>	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения,</p>

			согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар «Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование. Система АДАМС»	в течение года	Проведение тренером наряду с теоретической частью занятия опроса для закрепления полученных знаний

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется реализация мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных лекций (семинаров, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в процессе спортивной подготовки (тренеров-преподавателей, инструктора-методиста);
- ежегодная оценка уровня знаний (с последующим получением сертификата на официальном сайте РАА «РУСАДА»).

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменом пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисам по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и официальном сайте МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» (со ссылкой на официальный сайт РАА «РУСАДА»).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть включает рекомендации по проведению тренировочных занятий дзюдоистов, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебного, тренировочного, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);
- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания, основанных на взаимодействии сигнальных систем человека: первой сигнальной системы – чувства и второй сигнальной системы – слово);
- соответствие тренировочных мероприятий возрасту занимающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из занимающихся.

Кроме того, необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Основная цель подготовки резерва высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без

которых проявление двигательных способностей спортсменов будет неэффективным.

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, напротив, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена.

Весь процесс освоения и совершенствования спортсменами технических действий определяется тремя этапами:

1. Этап начального разучивания.

На этом этапе формируется предумение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для этого этапа:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии занимающихся;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

2. Этап углубленного разучивания.

На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для этого этапа:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;

- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для этого этапа:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;

- необходимо довести до определенной степени совершенства индивидуальные особенности действий;

- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

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 преобладание 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.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать 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 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 лучшего из того, 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.

Таблица 6

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «дзюдо»

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Требования к технике безопасности

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. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. 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:

- слабая подготовленность тренера к проведению тренировочных занятий (отсутствие документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, 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 спортивной школе;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивной школе;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с утвержденным расписанием;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в учреждении;
- иметь планы спортивной подготовки и конспекты проводимых занятий, составленные с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении тренировок;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале;
- 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 тренировочных занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения тренировок;
- строго контролировать занимающихся во время тренировок, 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 немедленно отправлять 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 от врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
 - на занятия приходите 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;
 - 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 тренировки занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

3.2. Типовые планы-схемы микроциклов и их направленности.

Направленность тренировочных занятий.

Основные средства тренировки и их объем

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

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов, в их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

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

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

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных 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, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

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

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годового или полугодового). Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат 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, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое, жизнерадостное

настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

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

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает 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 ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных

соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее 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 трех фаз:

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

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

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

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

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения в тренировке спортсменов на общеподготовительном этапе как правило не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в 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 объеме.

Объем 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, относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом

каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

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

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

Контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

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

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

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным.

Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований было слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных

микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

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

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

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

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

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

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

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется

совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако, общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

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

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее 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 трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако, их оптимальное количество необходимо 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), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного для квалифицированных спортсменов, он, наряду с соревновательными мезоциклами, включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные),

в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Таким образом создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного 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 счет смены двигательной активности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и др.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего спортивного сезона, составление плана тренировки на следующий спортивный сезон, лечение травм.

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

3.3. Типовые планы тренировочных занятий.

Характеристика компонентов тренировочной нагрузки

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

По цели – тренировочные, контрольные, соревновательные.

По количественному составу занимающихся – индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач – однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований (Дней борьбы) – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах совершенствования спортивного мастерства применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с установленным порядком все занимающиеся видом спорта «дзюдо» обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся 7-10 летнего возраста по письменному заявлению родителей (законных представителей), имеющие справку-допуск (письменное заключение) врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Примерный план-график распределения тренировочных часов для занимающихся 1 года подготовки

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2			1									3
2.	Общая физическая подготовка	5	9	7	6	8	6	7	8	7	7	9	8	87
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
4.	Техническая, тактическая подготовка	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	32
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика						3							3
6.	Контрольные испытания									3				3
7.	Всего часов	13	13	12	13	12	14	13	12	15	13	13	13	156

Примерный план-график распределения тренировочных часов для занимающихся 2 года подготовки

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1		1	1	1	2					9
2.	Общая физическая подготовка	10	11	10	9	10	9	10	9	8	10	11	10	117
3.	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	37
4.	Техническая, тактическая подготовка	5	5	6	5	4	5	6	6	3	5	6	5	61
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				2					3				5
6.	Контрольные испытания									5				5
7.	Всего часов	19	20	19	19	17	19	21	20	21	19	20	20	234

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются занимающиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку, выполнившие нормативы ОФП и СФП, утвержденные для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Таблица 8).

Примерный план-график распределения тренировочных часов для занимающихся 1 года подготовки

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.	Общая физическая подготовка	9	8	10	9	10	10	9	10	9	9	11	11	115
3.	Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	8	7	7	8	7	88
4.	Техническая, тактическая подготовка	7	8	7	7	7	7	8	7	7	8	7	8	88
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		1		1	1		1		1	1			6
6.	Контрольные испытания	2	2							2				6
7.	Всего часов	26	27	26	25	26	26	26	26	27	25	26	26	312

Примерный план-график распределения тренировочных часов для занимающихся 2 года подготовки

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
2.	Общая физическая подготовка	11	13	13	13	12	12	13	13	11	13	16	14	154
3.	Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	9	10	112
4.	Техническая, тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10	121
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1		1	13
6.	Контрольные испытания	2								2				4
7.	Всего часов	35	35	34	36	33	33	35	34	35	34	36	36	416

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для
занимающихся 3 года подготовки**

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	10	11	13	11	10	10	13	11	9	10	11	11	130
3.	Специальная физическая подготовка	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	198
4.	Техническая, тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	15
6.	Контрольные испытания	2								3				5
7.	Всего часов	44	44	44	43	42	42	44	43	43	43	44	44	520

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для
занимающихся 4 года подготовки**

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	19
2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3.	Специальная физическая подготовка	20	19	20	16	20	19	19	20	19	21	24	20	237
4.	Техническая, тактическая подготовка	15	16	15	16	15	15	16	16	16	16	15	16	187
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1		2	19
6.	Контрольные испытания	2			2					2				6
7.	Всего часов	53	52	52	52	50	50	52	52	53	52	53	53	624

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для
занимающихся 5 года подготовки**

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	19

2.	Общая физическая подготовка	12	13	12	12	10	10	12	12	11	12	14	14	144
3.	Специальная физическая подготовка	19	18	19	17	22	21	18	19	19	21	20	18	231
4.	Техническая, тактическая подготовка	16	16	16	16	15	16	17	16	16	16	17	16	193
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2		2	19
6.	Контрольные испытания	2			2					2				6
7.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	1		1	1	12
8.	Всего часов	53	52	52	53	50	50	52	52	52	52	53	53	624

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются занимающиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации), имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие требования для присвоения I взрослого спортивного разряда или разряда кандидат в мастера спорта (КМС).

Примерный план-график распределения тренировочных часов для занимающихся

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	131
3.	Специальная физическая подготовка	28	29	28	29	28	29	28	29	28	29	28	29	342
4.	Техническая, тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
6.	Контрольные испытания													-
7.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	3	2		3	1	2	1	6	3	29
8.	Всего часов	62	61	60	62	59	59	61	60	60	60	62	62	728

3.4. Тематический план обучения приемам и техническим действиям

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки
1 года подготовки

1. Общеподготовительные средства (ОФП)

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревку (гимнастическую скамью) (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, определение направления лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стены), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным

ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминания слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно, при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелится. То же самое, но со свистком (один свисток – день, два свистка – ночь), можно использовать вариант с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 1-2 м обруч; катить мяч вокруг предметов, в парах, в тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) делается остановка, 2-3 хлопка, одна рука в кулак, кисть другой обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону, повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контроль над положением кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игры «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

3. Средства освоения дзюдо

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй – приветствие (поклон). Тачи-рэй (tachi-rei) – приветствие стоя. Дза-рей (za-rei) – приветствие на коленях. Оби (obi) – пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми-аши (ayumi-ashi) – передвижение обычными шагами. Цуги-аши (tsugi-ashi) – передвижение приставными шагами: вперед-назад,

влево-вправо, по диагонали. Тай-сабаки (tai-sabaki) – повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми-ката (kumi-kata) – захваты (основной захват – рукав-отворот). Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzushi), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений. Также выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (naga waza) и техники сковывающих действий (katame waza).

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite). Понятия основных элементов бросков (kuzushi-tsukuri-kake).

Техника бросков (naga-waza)

Бросок скручиванием вокруг бедра	уки гоши	uki goshi
Отхват	о сото гари	o soto gari
Боковая подсечка под выставленную ногу	дэ аши бараи	de ashi barai
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидза гурума	hiza guruma

Техника сковывающих действий (katame-waza)

Удержание сбоку	хон кэса гатамэ	hon kesa gatame
Удержание поперек	еко шихо гатамэ	eko shiho gatame
Удержание со стороны головы	ками шихо гатамэ	kami shiho gatame
Удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame

4. Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Тренировочные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр,

оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

В спортивной подготовке используются следующие виды и типы подвижных игр:

- совершенствующие технику бега и прыжков («Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка»);
- совершенствующие ориентирование в пространстве («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты»);
- формирующие навыки противоборства («Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой»);
- развивающие точность движений («Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска»);
- развивающие быстроту и ловкость («Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом»).

5. Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся младшего школьного возраста актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях допустимо самостоятельное выполнение занимающимися упражнения (под свой счет), но согласно заданию тренера. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявление взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнения строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательность в тренировках), настойчивости (стремление хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

6. Теоретическая подготовка

Включает в себя изучение требований к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах дзюдоистах.

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки

2 года подготовки

1. Общеподготовительные средства (ОФП)

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин., на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 м) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка») в различных вариантах исполнения.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и проход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетая движения рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах, со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные

обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить об землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; игры в парах («Покажи кулачки», «Расколи полено», «Дровосек»).

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара – 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать мяч нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, на чьей стороне осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю» - продвигаясь попарно, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» (прямо, справа, слева с расстояния 7 м).

3. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники ранее изученных приемов. Изучение новых

Техника бросков (nage waza)

Передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
Зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchigari
Бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi
Подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchi gari
Боковая подсечка в темп шагов	окури аши бараи	okuri ashi barai
Передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi

Техника сковывающих действий (katame waza)

Удержание сбоку с захватом своей ноги	макура кэса гатамэ	makura kesa gatame
Обратное удержание сбоку	уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame
Удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
Удержание верхом	татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии технических действий.

Борьба лёжа:

- и стандартных исходных положений;

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от задержаний;
- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до 2 минут.

4. Средства физической подготовки

Подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие»,

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

Скоростные: бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные: челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; «эби» («креветка») и различные варианты выполнения.

Повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

5. Средства специальной физической подготовки

Силовые: выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот, с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за ограниченное время (20 сек).

Скоростные: имитация бросков комплекса 1 года подготовки, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость: освобождение от захватов (до 1 мин.), борьба лежа (до 2 мин.).

Координационные: выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности: элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

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

Для воспитания выдержки: борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания смелости: поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия: выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

7. Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи: страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности: выполнение строевых упражнений (построения в шеренгу, перестроения в круг из колонны по одному. Из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности: выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.

8. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года спортивной подготовки

9. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце спортивного сезона.

10. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года спортивной подготовки.

Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

1-2 года подготовки

1. Средства освоения дзюдо

Для **первого года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) характерно изучение техники бросков и сковывающих движений из таблиц ниже:

Техника бросков (nage waza)

Чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage
Подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi
Бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsurikomi goshi
Задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari

Техника сковывающих действий (katame waza)

Удержание поперек с захватом руки	кузурэ еко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame
Удержание со стороны головы с захватом руки	кузуре ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame
Удержание верхом с захватом руки	кузуре татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года спортивной подготовки этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний, изученных ранее.

Выполнение атакающих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»)

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осакоми вадза».

Для **второго года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) характерно совершенствование ранее изученной техники бросков и сковывающих действий, а также изучение техники бросков из таблицы ниже:

Техника бросков (nage waza)

Бросок через спину	эри сэой нагэ	eri seoi nage
Бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote seoi nage
Бросок через спину захватом руки под плечо	сото микикоми	soto makikomi

Бросок через бедро с захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsurikomi goshi
---	---------------------	----------------------

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:
- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) – отхват (o soto gari);

- подхват бедром (harai goshi) – подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков:

- разнонаправленные комбинации:
- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) – бросок через спину (mogote seoi nage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противника по физическим качествам, манере ведения противоборства, эффективным приемам, волевым качествам, условиям проведения поединка);
- цель поединка (победа с конкретным преимуществом, не дать победить противнику и т.д.);
- тактика участия в соревнованиях (применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков, распределение сил на все поединки соревнований, подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка).

3. Средства физической подготовки

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

Средства развития общих физических качеств: упражнения с использованием набивного мяча, упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения по выбору тренера с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.

Упражнения для развития координации и моторики (прыжки в высоту и длину, одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения).

Поединки:

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами);

- для развития скоростно-силовых способностей;

- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

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

- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих защитных действий противника).

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности: проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания настойчивости: выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения; поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки: отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания смелости: броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах; кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки; поединок с сильным соперником.

Для воспитания трудолюбия: с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

5. Средства нравственной подготовки

Поведение в спортивной школе, тренировочной группе, дома. Аккуратность и опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики. Руководство проведением разминки с группой. Поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

6. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшей спортивной подготовки.

7. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение спортивного сезона. Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

8. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп первого года спортивной подготовки включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для групп второго года спортивной подготовки зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

3-5 года подготовки

1. Средства освоения дзюдо

Для **третьего года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) характерно совершенствование техники тренировочного этапа 1 и 2 года подготовки и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах ниже:

Техника бросков (*nage waza*)

Подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
Бросок через голову с упором стопой в живот	томоз нагэ	tomoe nage
Боковая подножка на пятке (седом)	еко отоши	yoko otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza		
Рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
	удэ гатамэ	ude gatame
Рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
Узел локтя	удэ гарами	ude garami

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – batsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для **четвертого года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, изученных ранее, и освоение новых, перечисленных в таблицах ниже:

Техника бросков (nage waza)

Зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
Подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
Задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
	коши джиме	koshi jime
Удушение захватом головы и рук ногами	санкаку джимэ	sankaku jime

Удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
Удушение сзади отворотом, включая руку	ката ха джиме	kata ha jime

Для **пятого года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) характерно совершенствование ранее изученных комплексов действий и изучение технических действий, перечисленных в таблице ниже:

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime

2. Средства тактической подготовки

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные в ходе просмотра соревновательных поединков соперников, показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

3. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 2 мин., отдых 1 мин., затем снова 2 поединка по 2 мин.); броски нескольких партнеров в максимальном темпе за ограниченное время (10 сек.) (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

Повышающие скоростную выносливость: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. (5-6 серий), затем отдых до 10 минут и еще 3-6 серий; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин., затем отдых 3-5 мин. (3-6 серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие борцовскую выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 мин.

Координационные: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности: активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек., вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания выдержки: контроль веса перед соревнованиями, снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания смелости: проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

5. Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

6. Средства теоретической и методической подготовки (формирование специальных знаний)

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotairenshu judo principle).

Принципы защиты (go showa yawara).

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

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода: общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода: этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода: переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

7. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 (до 15) соревнованиях в течение спортивного сезона.

8. Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики: организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики: участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп **третьего года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) включают в себя выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года спортивной подготовки, выполнение норматива III-II юношеского разряда.

Зачетные требования для групп **четвертого года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) включают в себя выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года спортивной подготовки, выполнение норматива II-I юношеского разряда.

Зачетные требования для групп **пятого года** спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) включают в себя выполнение нормативов по ОФП, СФП, сдачу аттестационного экзамена по технике пятого года спортивной подготовки, выполнение норматива III-II взрослого спортивного разряда.

Программный материал для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства изучается комплекс технических действий, перечисленных в таблице ниже, и сдается аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также спортсмены готовятся к выполнению требований спортивного звания мастер спорта (МС).

Техника бросков (nage waza)

Подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
Подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
Отхват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
Бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
Передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
Бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi
Бросок через грудь седом	еко гурума	yoko guruma
Подсад опрокидыванием от	уширо гоши	ushiro goshi

броска через бедро		
Бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
Бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
Боковой переворот	тэ гурума	te guruma
Бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
Бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza		
Рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame
Рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi fshi gatame
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame
техника shime waza		
Удушение сзади плечом и предплечьем	хадака джимэ	hadaka jime
Удушение спереди предплечьем	кататэ джимэ	katate jime
Удушение спереди кистями	ретэ джимэ	ryote jime
	цуккоми джимэ	tsukkomi jime

На этапе совершенствования спортивного мастерства в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая дзюдо, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной активности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

В процессе физической подготовки спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства основной акцент следует делать на физическом совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

3.5. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий спортивный сезон, так и на 4-летний 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 и 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 подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.6. Научно-методическое обеспечение

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование на тренировочных занятиях условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок – наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фоновых» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах совершенствования спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как тренировочных, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

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

- на этапе начальной подготовки (НП) - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) - неограниченно.

В группы начальной подготовки зачисляются дети с 10 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное заключение врача. На

этом этапе с занимающимися 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 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 тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. 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.

Тренировочный этап содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 2-х лет занятий) и **уровень углублённой специализации** (3-й, 4-й и 5-й годы 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.

4.2. Критерии оценки результатов реализации программы

Результатом реализации Программы является

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «дзюдо»;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- сдача нормативов по ОФП и СФП (в соответствии с Таблицей 7);
- присвоение спортсменам юношеских спортивных разрядов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья спортсменов;
- сдача нормативов по ОФП и СФП (в соответствии с Таблицей 8);
- присвоение спортсменам спортивных разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- сдача нормативов по ОФП и СФП (в соответствии с Таблицей 9);
- присвоение и подтверждение спортсменами спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса и сроки проведения

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех ее проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

В спортивной подготовке важна роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Задачи тренерского контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами тренерского контроля являются наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются такие личные качества как организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развиваются аналитические способности, позволяющие анализировать и сопоставлять факты и делать выводы.

Врачебный контроль направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО), которое проводится два раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. По результатам УМО даются рекомендации специалистов по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности, вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов, уточняются объемы и интенсивность нагрузок;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;

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

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических

факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена-дзюдоиста на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт вида спорта дзюдо».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «Психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить, что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов, то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать, какие качества психики и черты личности у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсмена позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для дзюдо психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль позволяет объективно определять изменений функционального состояния спортсмена. При адаптации организма к физическим нагрузкам, тренировке, а также при паталогических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к

появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами или показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, ТТП и рекомендации по организации их проведения

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 2	не менее 1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 4	не менее 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 3	не менее 2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 6	не менее 5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3	не менее 2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 5	не менее 4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 8	не менее 7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 7	не менее 6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 10	не менее 9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее +4	не менее +5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 11,0	не более 11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 4	не менее 2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 60	не менее 50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6	не более 11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 6	не менее 4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 70	не менее 60
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной технической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,4	не более 11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 8	не менее 6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 80	не менее 70
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,2	не более 10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 10	не менее 8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 95	не менее 85
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовые категории 26, 32, 34, 38, 42, 46, 46+, 50 кг»; для девушек – «ката», «весовые категории 24, 27, 30, 33, 36, 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 10	не менее 9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 12	не менее 11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовые категории 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+ кг»; для девушек – «весовые категории 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 8	не менее 7
2.2.	Сгибание и разгибание рук	раз	не менее 11	не менее 10

	в упоре лежа на полу			
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 14	не менее 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 15	не менее 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+ кг»; для девушек – «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 11	не менее 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 15	не менее 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовые категории 26, 32, 34, 38, 42, 46, 46+, 50 кг»; для девушек – «ката», «весовые категории 24, 27, 30, 33, 36, 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	не более 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 12	не менее 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 100
5.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовые категории 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+ кг»; для девушек – «весовые категории 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1	не более 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 11	не менее 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	не менее 90
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8	не более 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 14	не менее 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125	не менее 120
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

8.	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+ кг»; для девушек – «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	не более 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 12	не менее 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115	не менее 105
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 18	не менее 15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 20	не менее 16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 14	не менее 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 17	не менее 15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
3.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовые категории 38, 42, 46, 46+, 50, 55, 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовые категории 33, 36, 40, 44, 44+, 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	не более 10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 16	не менее 14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 150
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовые категории 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовые категории 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8	не более 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	раз	не менее 14	не менее 13

4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велозргометр	штук	2
25.	Тренажер универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
6. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 222 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
9. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.