



ГАОУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО.

Член Экспертного совета

 /Куприянов А.А./

«01» сентября 2021г.

УТВЕРЖДЕНО.

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №3

«01» сентября 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»
(регулярная смена)

Направление:

Спорт – дзюдо (юноши, девушки)

Авторы программы:

Куприянов А.А. – заслуженный тренер ЯАССР, заслуженный тренер РФ, заслуженный тренер СНГ, заслуженный наставник боевых искусств России, судья международной категории экстра-класса, директор ГБУ РС (Я) «РССШОР в г. Покровске».

Герасимов В.М. – тренер по дзюдо ГБУ РС(Я) «РССШОР в г.Покровск», «Отличник образования Республики Саха (Якутия)».

Бадаев А.К. – инструктор – методист ФСО отдела методического обеспечения и координации деятельности ГБУ РС(Я) «РЦ ПСР».

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2013 № 123, зарегистрировано в Минюсте России от 30.05.2013 г № 28598), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации, приказ Минспорта России № 227 от 17.03.2015 г.
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
9. Правила вида спорта дзюдо;
10. Устав учреждения, локальные акты, регулирующие деятельность школы.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 8 лет и более лет).

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

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной

подготовки дзюдоистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по дзюдо, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по дзюдо;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по дзюдо.

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Дзюдо в переводе с японского языка означает «мягкий путь». Это современное спортивное единоборство родом из Страны восходящего солнца. Основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения. Дзюдо базируется на принципе единения духа и тела и отличается от других единоборств меньшим применением физической силы при выполнении различных технических действий.

На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травм опасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались Морихэй Уэсиба (создатель айкидо), Мицүё Маэда (родоначальник бразильского джиу-джитсу), Василий Ощепков (один из создателей самбо) и Годзо Сиода (основатель стиля Ёсинкан айкидо).

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной

подготовки:

1) Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

2) на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.4. Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально

возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.5. Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней тренировки по дзюдо представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств.

Программа поэтапной подготовки дзюдоиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. Целью спортивной подготовки спортсмена является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки дзюдоиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности спортсмена. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки

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

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на тренировочном этапе (на этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица старше 7 лет, желающие заниматься видом спорта дзюдо. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица старше 11 лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица старше 14 лет, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица старше 16 лет, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России (мастера спорта России международного класса), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, выполнения спортивных разрядов, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

2.2 Система спортивного отбора

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях;
- д) выявление дзюдоистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

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

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки дзюдоистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности по дзюдо.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3

Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	1	5	10	15	20	25

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта дзюдо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены в таблице 4.

Таблица 4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	11	11
Общее количество часов в год	224	268				
Общее количество тренировок в год	117	156	195	234	429	429

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микро и мезо цикле, замены средств на каждом новом этапе;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки дзюдоистов

Занятия планируют на каждые 39 недели (календарный год, спортивный сезон), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в летнем спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику по дзюдо.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добываясь повышения уровня тренированности и участия в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблицам 5 и 6. Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование занимающихся представлен в таблице 5.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по дзюдо. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены таблице 6.

Таблица 5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 2 x 3 м	штук	2
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	8
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч регби	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Резиновые амортизаторы	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8

21	Тренажер кистевой	штук	16
22	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24	Урна-плевательница	штук	2
25	Электронные весы до 150 кг.	штук	1

Таблица 6. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	дзюдога белая	комплект	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
2	дзюдога синяя	комплект	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
3	пояс «дзюдо»	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
5	футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	3	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных дзюдоистов. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки дзюдоистов высокого класса.

Таблица 7. Примерный тренировочный план на 39 недель тренировочных занятий по дзюдо (ч).

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	113	125	141	173	249	297
Специальная физическая подготовка	67	79	94	110	118	187
Техническая, тактическая подготовка	27	44	62	74	97	140
Теоретическая и психологическая подготовка	12	6	12	25	30	47
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	8	16	17	24	28
Углубленное медицинское обследование	4	6	8	10	36	53
Восстановительные мероприятия	-	-	9	7	6	12
Итого:	224	268	342	416	597	796

3.1.1 Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки

Таблица 8. Примерный тренировочный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		до года	свыше года
I. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика дзюдо.	2	1
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.	2	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	1
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	2	1
1.5	Правила дзюдо. Состав команды. Спортивная экипировка. Судейская терминология. Татами и инвентарь.	4	2
1.6	Психологическая подготовка	12	6
II. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	113	125
2.2	Специальная физическая подготовка	67	79
2.3	Техническая и тактическая подготовка	27	44
2.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	8
III.	Углубленное медицинское обследование	4	6
IV.	Восстановительные мероприятия	-	-

Таблица 9. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки дзюдоистов до года начального этапа

	Месяцы года									Итого в год
	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	
Теоретическая подготовка	-	-	2	-	2	2	1	-	1	8
Психологическая подготовка	-	-	1	-	1	1	-	1	-	4
Общая физическая подготовка	12	12	11	15	13	11	13	13	13	113
Специальная физическая подготовка	3	9	7	7	7	7	9	9	9	67
Техническая и тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Углубленное медицинское обследование	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	18	24	26	26	26	26	26	26	26	224

Таблица 10. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки дзюдоистов начального этапа свыше года.

	Месяцы года									Итого в год
	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	
Теоретическая подготовка	-	-	1	-	-	-	1	1	-	3
Психологическая подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	3
Общая физическая подготовка	11	15	17	17	12	11	14	15	13	125
Специальная физическая подготовка	8	9	9	11	8	8	9	9	8	79
Техническая и тактическая подготовка	3	6	6	6	3	3	6	6	5	44
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	-	-	2	2	2	8
Углубленное медицинское обследование	2	-	-	-	2	2	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	24	30	36	34	26	24	32	34	28	268

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика дзюдо.

1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

1.3 Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

1.5 Правила дзюдо. Состав команды. Спортивная экипировка. Судейская терминология. Татами и инвентарь.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при защите.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне хвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180 градусов.

На татами: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата – из различных стоек отбрасывание ног.

Техника борьбы на татами

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу спереди. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Удушающие скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакующего; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты за беганием

Удушение шеи закручиванием куртки. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом пояса с бедра. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, оставляя ногу назад, разорвать хват.

Перевороты с переходом

Захватом куртки сверху и пояса изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом куртки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед – в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот с за беганием захватом куртки шеи и дальней голени. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: оставить ногу назад в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой на ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защита: оставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующему.

Перевороты с захватом

Захватом куртки шеи спереди. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

Перевороты накатом

Захватом предплечья куртки и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья куртки изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от бросков: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом куртки, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом сзади куртки. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираться руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном с захвата

Захватом за рукава с задней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом

Захватом за рукава и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить куртку рукав, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Переводы рывком

Захватом куртки шеи сверху и разноименного бедра куртки. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить куртку противника спереди.

Захватом одноименной рукой за куртку и подножкой. Ситуация: дзюдоисты – в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы с захватом куртки

Захватом пояса. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову. Броски наклоном с захватом за спину куртки захватом за рукава и туловища куртки с подножкой. Ситуация: дзюдоисты – в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Броски поворотом захватом за рукава и одноименной подножки ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом захватом за рукава через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком захватом куртки одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком с захватом куртки захватом за пояс, захватом ворот шеи и сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

3.1.2 Тренировочный план и программный материал на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Таблица 11. Примерный тренировочный план тренировочных занятий для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (час).

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		до двух лет	свыше двух лет
I. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие дзюдо	1	2
1.2	Нагрузка и отдых	1	1
1.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	3
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	3
1.5	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1
1.6	Основы техники и тактики игры в дзюдо. Основы методики обучения элементам дзюдо	1	1
1.7	Психологическая подготовка	6	14
II. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	141	173
2.2	Специальная физическая подготовка	94	110
2.3	Техническая и тактическая подготовка	62	74
2.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	10
III.	Углубленное медицинское обследование	8	10
IV.	Восстановительные мероприятия	9	7

Таблица 12. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (до двух лет)

Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	Итого в год
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	1	-	1	1	6
Психологическая подготовка	1	1	-	1	-	1	1	-	1	6
Общая физическая подготовка	14	15	20	16	14	12	16	16	18	141
Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	12	8	12	12	12	94
Техническая и тактическая подготовка	6	6	8	6	6	6	8	8	8	62
Участие в соревнованиях	-	2	2	-	1	-	2	2	-	9
Углубленное медицинское обследование	2	2	-	-	2	2	-	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	1	2	-	-	-	2	2	2	9
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	-	-	1	1	2	7
Всего за месяц	32	38	44	34	36	30	42	42	44	342
Всего за год	342									

Таблица 13. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)

Виды Подготовки	Мес	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	Итого в год
Теоретическая подготовка	-	1	2	1	1	-	2	2	2	2	11
Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	14
Общая физическая подготовка	15	20	20	18	18	18	20	22	22	22	173
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	12	8	14	12	14	14	110
Техническая и тактическая подготовка	6	8	10	8	8	6	10	8	10	10	74
Участие в соревнованиях	2	-	2	-	-	-	2	2	2	2	10
Углубленное медицинское обследование	2	-	2	-	-	-	2	2	2	2	10
Восстановительные мероприятия	1	2	-	2	2	-	-	-	-	-	7
Инструкторская и судейская практика	1	2	-	2	2	-	-	-	-	-	7

Всего за месяц	38	46	52	46	44	34	52	50	54	416
Всего за год	416									

Примерный программный материал для групп тренировочного этапа до 2-х лет.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Развитие дзюдо.

1.2 Нагрузка и отдых.

1.3 Правила, организация и проведение соревнований

1.4 Сведения о строении и функциях организма человека

1.5 Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

1.6 Основы техники и тактики игры в дзюдо. Основы методики обучения элементам дзюдо

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, пере ползания; упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты(начало поединка); игры в перетягивание, Игры в с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй из круга.

2.2. Специальная физическая подготовка

Все специальные упражнения дзюдоиста классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнения – фрагмент – эпизод. Развитие двигательных качеств спортсмена: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств дзюдоистов является круговая тренировка.

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая и тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики; Основные положения в дзюдо; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты;

Приемы борьбы на татами.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом куртки предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рукава с наружи; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи куртки; переворот скручиванием захватом куртки плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом ворот шеи; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья куртки снизу и

ворот шеи; переворот скручиванием за себя захватом сбоку куртки разноименного предплечья снизу и ворот шеи.

Переворот за беганием: переворот за беганием захватом шеи ворот из-под плеча и предплечья куртки дальней руки изнутри; переворот за беганием ключом и захватом предплечья куртки другой руки изнутри; переворот за беганием захватом за ворот шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом куртки туловища; переворот перекатом захватом куртки туловища спереди; переворот перекатом захватом ворот шеи и туловища куртки сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом ворот шеи из-под дальнего плеча куртки; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной рукава куртки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища куртки; переворот накатом захватом разноименного запястья куртки; переворот накатом захватом предплечья куртки изнутри и туловища куртки сверху; переворот накатом захватом за ворот шеи из-под плеча и туловища куртки сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища куртки; бросок накатом захватом предплечья куртки изнутри и туловища куртки сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной рукава и туловища куртки; бросок подворотом захватом куртки туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом куртки туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом куртки туловища; бросок прогибом захватом куртки туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рукава сбоку- сверху; удержание захватом за ворот шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья куртки и туловища куртки сбоку; удержание захватом рукава с головой спереди; удушение захватом одноименной руки куртки и туловища спереди; удержание захватом одноименной за рукава спереди- сбоку; удержание захватом за рукава под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы. Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом куртки туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу. Переводы вы седом: перевод вы седом захватом запястья куртки и туловища куртки через одноименное плечо. Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом рукава сверху (снизу) и другого плеча куртки снизу; бросок подворотом захватом запястья рукава и другой руки снизу; бросок подворотом захватом рукава на плечо; бросок подворотом захватом рукава сверху; бросок подворотом захватом рукава и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом рукава снизу(сверху). Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья куртки и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья куртки и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий куртки; бросок поворотом захватом за ворот шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом за ворот шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища куртки; бросок прогибом захватом туловища с рукава; бросок прогибом захватом рукава и туловища; бросок прогибом захватом рукава сверху ;бросок прогибом захватом рукава и туловища куртки сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища куртки с рукава сбоку; бросок прогибом захватом туловища куртки сзади; бросок прогибом захватом туловища куртки с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом рукава и туловища; сбивание захватом туловища с рукава; сбивание захватом за ворот шеи и рукава снизу (сверху); сбивание захватом рукава .

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом за ворот шеи с плечом. Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

Бросок подворотом захватом рукава сверху и за ворот шеи: бросок прогибом захватом рукава сверху; бросок захватом рукава сверху и за ворот шеи; сбивание захватом туловища за рукава; бросок наклоном захватом куртки туловища .

Бросок подворотом захватом за рукава снизу и за ворот шеи: перевод нырком захватом за ворот шеи и туловища куртки; бросок наклоном захватом за ворот шеи и туловища куртки сбоку; бросок прогибом захватом за ворот шеи и туловища куртки сбоку; бросок прогибом захватом туловища куртки; бросок наклоном захватом туловища куртки; сбивание захватом рукава сверху(под другую руку); бросок прогибом захватом рукава и туловища куртки.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом за рукава сверху; бросок подворотом захватом за ворот шеи с плечом; сбивание захватом туловища куртки; бросок поворотом захватом рукава через плечо.

Куст приемов с захватом за ворот шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом за рукава двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом обратную захваченной руке сторону.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка; комплекс заданий.

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Примерный программный материал для групп тренировочного этапа свыше 2-х лет.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Развитие дзюдо.

1.2 Нагрузка и отдых.

1.3 Правила, организация и проведение соревнований

1.4 Сведения о строении и функциях организма человека

1.5 Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

1.6 Основы техники и тактики игры в дзюдо. Основы методики обучения элементам дзюдо

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Обще подготовительные упражнения, Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Пере ползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры

Специально-подготовительные упражнения: Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи; Упражнения на мосту; упражнения в само страховке; Имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером;

Специализированные игровые комплексы: Игры в касания; Игры в блокирующие захваты; Игры в атакующие захваты; Игры в теснения; Игры в дебюты(начало поединка); Игры в перетягивание; Игры в с опережением и борьбой за выгодное положение; Игры за сохранение равновесия; Игры с отрывом соперника от ковра; Игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй из круга.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Все специальные упражнения дзюдоиста классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнения – фрагмент – эпизод. Развитие двигательных качеств спортсмена: ловкости, быстроты, силы, выносливости

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств дзюдоистов является круговая тренировка.

3. Техническая и тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики; Основные положения в дзюдо; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты;

Приемы борьбы на татами.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом куртки предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рукава с наружи; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи куртки; переворот скручиванием захватом куртки плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом ворот шеи; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья куртки снизу и ворот шеи; переворот скручиванием за себя захватом сбоку куртки разноименного предплечья снизу и ворот шеи.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом ворот из-под плеча и предплечья куртки дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья куртки другой руки изнутри; переворот забеганием захватом за ворот шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом куртки туловища; переворот перекатом захватом куртки туловища спереди; переворот перекатом захватом ворот шеи и туловища куртки сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом ворот шеи из-под дальнего плеча куртки; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной рукава куртки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища куртки; переворот накатом захватом разноименного запястья куртки; переворот накатом захватом предплечья куртки изнутри и туловища куртки сверху; переворот накатом захватом за ворот шеи из-под плеча и туловища куртки сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища куртки; бросок накатом захватом предплечья куртки изнутри и туловища куртки сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной рукава и туловища куртки; бросок подворотом захватом куртки туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом куртки туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом куртки туловища; бросок прогибом захватом куртки туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рукава сбоку- сверху; удержание захватом за ворот шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья куртки и туловища куртки сбоку; удержание захватом рукава с головой спереди; удушение захватом одноименной руки куртки и туловища спереди; удержание захватом одноименной за рукава спереди- сбоку; удержание захватом за рукава под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом куртки туловища. Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу. Переводы вы седом: перевод вы седом захватом запястья куртки и туловища куртки через одноименное плечо. Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом рукава сверху (с низу) и другого плеча куртки снизу; бросок подворотом запястья рукава и другой руки снизу; бросок подворотом захватом рукава на плечо; бросок подворотом захватом рукава сверху; бросок подворотом захватом рукава и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом рукава снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья куртки и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья куртки и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий куртки; бросок поворотом захватом за ворот шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом за ворот шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища куртки; бросок прогибом захватом туловища с рукава; бросок прогибом захватом рукава и туловища; бросок прогибом захватом рукава сверху ;бросок прогибом захватом рукава и туловища куртки сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища куртки с рукава сбоку; бросок прогибом захватом туловища куртки сзади; бросок прогибом захватом туловища куртки с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом рукава и туловища; сбивание захватом туловища с рукава; сбивание захватом за ворот шеи и рукава снизу (сверху); сбивание захватом рукава. Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом за ворот шеи с плечом. Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

Бросок подворотом захватом рукава сверху и за ворот шеи: бросок прогибом захватом рукава сверху; бросок захватом рукава сверху и за ворот шеи; сбивание захватом туловища за рукава; бросок наклоном захватом куртки туловища .

Бросок подворотом захватом за рукава снизу и за ворот шеи: перевод нырком захватом за ворот шеи и туловища куртки; бросок наклоном захватом за ворот шеи и туловища куртки сбоку; бросок прогибом захватом за ворот шеи и туловища куртки сбоку; бросок прогибом захватом туловища куртки; бросок наклоном захватом туловища куртки; сбивание захватом рукава сверху(под другую руку); бросок прогибом захватом рукава и туловища куртки.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом за рукава сверху; бросок подворотом захватом за ворот шеи с плечом; сбивание захватом туловища куртки; бросок поворотом захватом рукава через плечо.

Куст приемов с захватом за ворот шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом за рукава двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону

Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;

- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);

- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

3.1.3 Тренировочный план и программный материал этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

– дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд города, края, федерального округа и страны;

– прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;

– совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

– повышение надежности выступлений в соревнованиях;
 – освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

Цель этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

– достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки дзюдоистов.

Таблица 14. Примерный тренировочный план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (час).

№№ п/п	Тема	ССМ	ВСМ
I. Теоретическая подготовка			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1
2.	Дзюдо в РФ	1	1
3.	Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1
7.	Основы техники и тактики дзюдо	1	1
8.	Основы методики обучения и тренировки	1	1
9.	Моральная и психологическая подготовка	1	1
10.	Физическая подготовка	1	1
11.	Периодизация спортивной тренировки	1	1
12.	Планирование и контроль тренировки	1	1
13.	Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований	1	1
14.	Оборудование и инвентарь для занятия дзюдо	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований	1	1
16.	Установки перед соревнованиями	1	1
17.	Психологическая подготовка	16	16
ИТОГО			
II. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	249	297
2.2	Специальная физическая подготовка	118	187
2.3	Техническая и тактическая подготовка	97	140
2.4	Участие в соревнованиях	30	47
III.	Углубленное медицинское обследование	24	28
IV.	Восстановительные мероприятия	36	53
V.	Инструкторская и судейская практика	6	12
	Итого:	597	796

Таблица 15. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	Итого в год
Теоретическая подготовка	4	-	4	-	-	4	-	4	-	16
Психологическая подготовка	-	4	-	4	-	-	4	-	4	16
Общая физическая подготовка	22	28	28	30	28	24	30	30	29	249
Специальная физическая подготовка	8	16	16	16	8	8	18	14	14	118
Техническая и тактическая подготовка	9	15	13	10	10	8	14	10	8	97
Участие в соревнованиях	-	6	6	6	-	-	-	6	6	30
Углубленное медицинское обследование	6	-	-	6	-	6	-	-	-	24
Восстановительные мероприятия	8	-	8	-	8	2	-	8	2	36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	-	-	-	3	-	6
Всего за месяц	57	69	75	75	54	51	78	75	63	597
Всего за год	597									

Таблица 16. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	Итого в год
Теоретическая подготовка	4	-	4	-	-	4	-	4	-	16
Психологическая подготовка	-	4	-	4	-	-	4	-	4	16
Общая физическая подготовка	32	35	32	37	24	35	35	35	32	297
Специальная физическая подготовка	22	22	23	28	14	14	23	27	14	187
Техническая и тактическая подготовка	18	14	18	20	10	8	18	20	14	140
Участие в соревнованиях	-	10	9	-	10	-	9	-	9	47
Углубленное медицинское обследование	-	7	-	7	-	7	-	-	7	28
Восстановительные мероприятия	-	-	14	-	14	-	11	14	-	53
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	-	-	4	-	4	12
Всего за месяц	76	92	100	100	72	68	104	100	84	796
Всего за год	796									

Примерный программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в РФ

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

1.2. Дзюдо в России

Развитие дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов на международной арене.

1.3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий дзюдо. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях дзюдо и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

1.5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по дзюдо

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых

пред патологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных дзюдоистов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных дзюдоистов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий дзюдо.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

1.7. Основы техники и тактики дзюдо

Классификация и терминология в дзюдо. Основные группы приемов в стойке. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства дзюдоиста.

1.8. Основы методики обучения и тренировки дзюдо

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники в дзюдо (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники дзюдо.

1.9. Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

1.10. Физическая подготовка дзюдоиста

Содержание общей физической подготовки дзюдоиста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости дзюдоиста. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

1.11. Периодизация спортивной тренировки

Общая характеристика планирования в дзюдоиста. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в РССШОР.

1.12. Планирование и контроль тренировки.

1.13. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведения соревнований

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

1.14. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.

Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке дзюдоиста. Эксплуатация и уход за снарядами.

1.15. Просмотр и анализ соревнований

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий дзюдо в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

1.16. Установки дзюдоиста перед соревнованиями

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Обще подготовительные упражнения: Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Пере ползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры

Специально-подготовительные упражнения: Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи; Упражнения на мосту; упражнения в само страховке; Имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером;

2.2. Специальная физическая подготовка.

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и выносливости.

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая и тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики;

Техника борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты за беганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы;

Борьба в стойке :Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы вы седом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;

Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;

Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для учебных и тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий. ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки(в целях защиты)

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально волевая подготовка Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально волевая подготовка Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого дзюдоист должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

- а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
- б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его волн. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса. Уметь рисковать в сложных ситуациях. Ставить интересы коллектива выше своих собственных. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

Примерный программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства.

1. Освоение элементов техники и тактики;

2. Техника вольной борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы;

Борьба в стойке :Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы выседом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;

Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;

Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для учебных и тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий. ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки(в целях защиты)

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в РФ

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

1.2. Дзюдо в России

Развитие дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов на международной арене.

1.3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий дзюдо. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях дзюдо и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

1.5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по дзюдо
 Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых пред патологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных дзюдоистов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных дзюдоистов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий дзюдо.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

1.7. Основы техники и тактики дзюдо

Классификация и терминология в дзюдо. Основные группы приемов в стойке. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства дзюдоиста.

1.8. Основы методики обучения и тренировки дзюдо

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники в дзюдо (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники дзюдо.

1.9. Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

1.10. Физическая подготовка дзюдоиста

Содержание общей физической подготовки дзюдоиста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости дзюдоиста. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

1.11. Периодизация спортивной тренировки

Общая характеристика планирования в дзюдоиста. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в РССШОР.

1.12. Планирование и контроль тренировок.

1.13. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведения соревнований

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

1.14. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.

Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке дзюдоиста. Эксплуатация и уход за снарядами.

1.15. Просмотр и анализ соревнований

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий дзюдо в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

1.16. Установки дзюдоиста перед соревнованиями

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Обще подготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, пере ползания, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения: Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи; Упражнения на мосту; упражнения в само страховке; Имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером;

2.2. Специальная физическая подготовка.

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и выносливости. Комплексы силовой подготовки состояются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периодах) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики;

Техника борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы;

Борьба в стойке :Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы вы седом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;

Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;

Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для учебных и тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию

активной позиции; по совершенствованию защитных действий. ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки(в целях защиты)

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально волевая подготовка

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его волн.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях. Ставить интересы коллектива выше своих собственных. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: бросок через грудь (Yoko-guruma) – зацеп изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – задняя подножка (Tani-otoshi), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma), задняя подножка (Tani-otoshi)

– бросок через грудь (Yoko-guruma). Разнонаправленные комбинации: бросок через грудь (Yoko-guruma) – передняя подножка (Tai-otoshi), бросок через грудь (Yoko-guruma) – подхват изнутри (Uchi-mata), зацеп изнутри (Kouchi-gake) – подхват бедром (под две ноги) (Harai-goshi), зацеп изнутри (Kouchi-gake) – бросок через спину с колен (Seoi-otoshi).

Тактика ведения поединка:

- Ведение поединка в тренировочном занятии, приближенным к соревновательным условиям: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединка (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками). Тактика ведения поединка на краю татами.

- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа. Стремление сломать оборону противника.

Тактика участия в соревнованиях:

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание действий противника. Работа на опережение.

- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

Средства для развития общих физических качеств:

силовые; скоростные; повышающие выносливость; координационные; повышающие гибкость.

Средства для развития специальных физических качеств:

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

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

— знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;

— иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5—6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;

— уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

— уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток — в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);

— уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;

— уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

— уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

— уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;

— уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

— уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Морально-волевая подготовка

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его волн.

3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.

7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

3.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется: общая и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного дзюдоиста в плане его физической, технической и тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту, коллективизм, крайне необходимый в командных игровых видах спорта. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовое волнение;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый дзюдоист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни дзюдоисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и само массажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само-приказа, само-ободрения, само-побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее

восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико- гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине

микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психо регуляции. Для подготовки дзюдоистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в дзюдо.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на учебных схватках в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за занимающиеся, выполняющими технические приемы в двусторонней схватке, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на схватках. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных поединках и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике и тактики.
3. Проведение соревнований по дзюдо в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр. Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

3.3 Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям вида спорта дзюдо допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$ где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N=1,3 \times P \times h \times p$ (кгм/мин), где N- работа, кгм/мин; P - масса испытуемого, кг; p - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных дзюдоистов 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для девушек -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: $MПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$ (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных дзюдоистов в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода. Модельные значения физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет приведены в таблице.

3.4 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки.

В тренировочных группах свыше двух лет обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Поэтому рацион дзюдоиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для дзюдоистов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак – 5%,
- зарядка
- второй завтрак – 25%,
- дневная тренировка

обед – 35%
полдник – 5%,
вечерняя тренировка
ужин – 30

Таблица 17. Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела).

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 18. Суточная потребность организма спортсмена в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В6	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20- 40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение

сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина B12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.5 Воспитательная работа

В работе специализированных спортивных школ по дзюдо одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства дзюдоистов. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий;
- второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях дзюдо осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической). Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных дзюдоистов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания. В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных дзюдоистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте с другой. Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных дзюдоистов представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и само воздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности. Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека. Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей.

Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществлялся на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно - деятельного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах спортивного совершенствования предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных дзюдоистов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных игр по дзюдо. Это даст возможность подготовить юных дзюдоистов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
- при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного дзюдоиста;
- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных дзюдоистов устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных

занятий, в процессе соревнований. При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность – плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными спортсменами. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в дзюдо, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера – создание дружного сплоченного коллектива юных дзюдоистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в

организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий. В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Результат в дзюдо определяется действиями команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный игрок команды, в случае, если команда проиграла и ему зачитываются «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный игрок, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в дзюдо каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить, иногда «во вред» себе лично. Без такого настроя не может быть сильной команды. Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение

нравственных привычек, побуждающих дзюдоистов преодолевать трудности, возникающие на занятиях и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;

- ориентироваться на положительный образец: юные дзюдоисты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;

- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание). Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание. Содержание соревновательно-тренировочной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических

действий юных дзюдоистов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных дзюдоистов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля. В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных дзюдоистов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Соревновательно-тренировочный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к побежденному.

3.6 Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Юные спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

До 2-х лет

- Освоение терминологии, принятой в виде спорта дзюдо;
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- Умение вести наблюдения за занимающимися, и находить ошибки;
- Судейство на схватках в своей группе (по упрощенным правилам).

Свыше 2-х лет

- Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в схватках, и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- Судейство в схватках. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета;
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- Судейство в схватках и соревнованиях, в своей спортивной школе по дзюдо. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях;
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике ведения боя;

3.7 Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий и спортивного отбора

Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в дзюдо совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в дзюдо.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений дзюдоиста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в дзюдо на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) дзюдоиста является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки дзюдоистов на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Таблица 19. Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы							
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18		
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы							
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5.	Просмотровые (для зачисления в	-	До 60 дней			-	В соответствии с

профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)				правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
---	--	--	--	--

3.8 Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в тяжелой атлетике в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо, отображены ниже.

Таблица 20. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

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

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

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

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

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

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки

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

Таблица 21. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Таблица 22. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг; весовая категория 30 кг; весовая категория 34 кг; весовая категория 38 кг; весовая категория 42 кг; весовая категория 46 кг; весовая категория 50 кг;	весовая категория 24 кг; весовая категория 28 кг; весовая категория 32 кг; весовая категория 36 кг; весовая категория 40 кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг; весовая категория 55+ кг; весовая категория 60 кг; весовая категория 66 кг; весовая категория 73 кг;	весовая категория 44 кг; весовая категория 48 кг; весовая категория 52 кг; весовая категория 52+ кг; весовая категория 57 кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг; весовая категория 81 кг; весовая категория 90 кг; весовая категория 90+ кг; весовая категория 100 кг; весовая категория 100+ кг;	весовая категория 63 кг; весовая категория 63+ кг; весовая категория 70 кг; весовая категория 70+ кг; весовая категория 78 кг; весовая категория 78+ кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Таблица 23. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг; весовая категория 50 кг; весовая категория 55 кг; весовая категория 60 кг;	весовая категория 40 кг; весовая категория 44 кг; весовая категория 48 кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	30 раз)	(не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг; весовая категория 100 кг; весовая категория 100+ кг;	весовая категория 70 кг; весовая категория 78 кг; весовая категория 78+ кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Таблица 24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг; весовая категория 55 кг; весовая категория 60 кг;	весовая категория 44 кг; весовая категория 48 кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг;	весовая категория 70 кг;

	весовая категория 100 кг; весовая категория 100+ кг;	весовая категория 78 кг; весовая категория 78+ кг;
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Информационное обеспечение Программы

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

18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.