

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
МБУ ДО «СШ №2»
Протокол № 1
« 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СП «СШ №2»
г. Рубцовска
А.И. Князьков
« 31 » 08 2023г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»**

(приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»)

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Составитель программы:
Заместитель директора по СП
МБУ ДО «СШ №2» г. Рубцовска
Быков Р.С.

г. Рубцовск 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	22
2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	36
5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	41
6. Рекомендации по организации психологической подготовки	49
7. Планы применения восстановительных средств	52
8. Планы антидопинговых мероприятий	55
9. План судейской и инструкторской практики	56
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	57
V. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПРОГРАММЫ	ОБЕСПЕЧЕНИЕ 73

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Каном. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на четыре этапа спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (ТЭ), этапе совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). Продолжительность спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки - 4 года,
- на тренировочном этапе - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений,
- на этапе высшего спортивного мастерства — без ограничений.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей. Модифицированная образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период спортивной подготовки и тренировки - от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами и федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

Принцип комплектности: предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности: определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении

преимущества задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности: предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных дзюдоистов.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Материал излагается по этапам: начальной подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Основными целями тренировочного процесса являются:

- обеспечение образования в интересах личности, общества, государства;
- осуществление подготовки дзюдоистов высокого класса;
- формирование нравственных, духовных основ и ориентации подрастающего поколения на освоение позитивных ценностей физической культуры и спорта;
- воспитание гармонично развитой личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- формирование знаний, умений и навыков у детей и подростков в избранном виде спорта средствами спортивной тренировки;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям дзюдо;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города и края;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту;
- воспитание волевых, морально стойких личностей.

Основными показателями работы учреждения являются:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результаты выступлений на соревнованиях.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по дзюдо разработана на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Одной из концептуальных основ спортивной деятельности учреждения традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе спортивной подготовки.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учета различных факторов:

- оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки и уровне подготовленности на каждом этапе;
- паспортного и биологического возраста спортсменов;
- темпов прироста спортивного мастерства.

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 дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 6 лет	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	до 6 лет	16	1

Таблица 2

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивной подготовки	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		
Общая физическая подготовка	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18

(%)						
%/часы	60/ 156	50/ 156	25/ 156	17/159	17/186	15/187
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
%/часы	5/ 13	7/22	20/ 125	22/206	22/240	25/312
Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
%/часы	32/ 83	38/ 119	45/ 281	47/440	48/524	49/612
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
%/часы	2/5	3/9	4/25	5/47	3/33	1/12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10
%/часы	1/3	2/6	6/37	9/84	10/109	10/125
Итого (%/часы)	100/ 260	100/ 312	100/ 624	100/ 936	100/1092	100/1248

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	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	-	5	10	15	20	25

Режимы тренировочной работы

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по дзюдо в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных сборов (ТС) и соревнований);
- комплектование спортивных групп на тренировочный год (для всех спортивных групп);
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план-график на тренировочный год (для всех спортивных групп);
- план теоретической подготовки на тренировочный год (для всех групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ);
- рабочие планы на каждое занятие (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (ОМО) перед поступлением (приемом) в школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры (УМО), проводимые «Врачебно-физкультурным диспансером» г.Рубцовск на договорной основе с МБУ СП «СШ №2».

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

УМО включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи.

Обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов.

К занятиям дзюдо допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Цель УМО всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Предельные тренировочные нагрузки

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств, при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

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	3	4	6	11	11
Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед

каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Таблица 5

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Таблица 6

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	Первенства школы, Первенства города	Первенства школы, Первенства края, Первенства СФО		Первенства города, Первенства края, Первенства СФО	Первенства города, Первенства края, Первенства СФО
Основные соревнования	-	Первенство СФО, Всероссийские соревнования	Первенство России, Всероссийские соревнования	Первенство России, Чемпионат России	Первенство России, Чемпионат России
Соревнователь	Региональные, межрегиональные, всероссийские турниры				

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Школой осуществляется материально-техническое обеспечение занимающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

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

Оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, приобретается в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо.

Минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, занимающихся, проходящих спортивную подготовку, должен составлять:

- для групп спортивного совершенствования – 70-90% от количества занимающихся
- для групп высшего спортивного мастерства – 90-100%

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для 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 для 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

Ежегодно проводятся обследование тренажеров, испытания спортивных снарядов и спортивного оборудования, составляется акт, специально созданной комиссией.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
1.	Дзюдога белая	компле кт	на занимающего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Дзюдога синяя	компле кт	на занимающего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Пояс "дзюдо"	штук	на занимающего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающего ся	-	-	2	1	3	1	3	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка в муниципальном бюджетном учреждении спортивной подготовки «Спортивной школы №2» - это этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (ГНП). Зачисляются занимающиеся, минимальный возраст которых составляет 7 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, прошедшие предварительный отбор. Объем тренировочной работы на этапе начальной подготовки от 5 до 6 часов в неделю. Наполняемость групп начальной подготовки 10 человек.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по дзюдо;
- формирование стойкого интереса к занятиям по дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по дзюдо.

Критериями успешности прохождения занимающимися данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- достаточный уровень освоения основ техники по дзюдо.

Тренировочный этап. Тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в тренировочных группах (ТГ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки). Объем тренировочной работы на тренировочном этапе от 12 до 18 часов в неделю, минимальный возраст которых составляет 11 лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Наполняемость групп на тренировочном этапе 6 человек. На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим состоянием в ходе встречи и восстанавливаться после соревнований.

Критериями успешности прохождения, занимающимися, данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности занимающихся;
 - динамика роста уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки занимающихся;
 - оптимальный уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
 - формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства. В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 14 лет, имеющих подготовку не ниже кандидата мастера спорта. Объём тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства 21 час в неделю. Наполняемость групп – 1 человек.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в группах СС является:

- уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся;
- динамика спортивных достижений;

- результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- освоение теоретического раздела программы.

Этап высшего спортивного мастерства. В группу высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие подготовку не ниже мастера спорта России. Объем тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства 24 часа в неделю. Наполняемость групп – 1 человек.

Перевод в группы высшего спортивного мастерства осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основании индивидуальных планов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач, осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

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

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание

уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки, исключительно важное, значение имеет подготовка детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход, к подготовке двигательным действиям, позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годовых циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и

подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. В втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен

быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя

средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределения по годам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий (ТЗ), требования техники безопасности

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

1.1 Проведение тренировочных занятий

Основными формами тренировочной работы по дзюдо являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой дзюдоистов требуется стандартный спортивный зал с закрытыми радиаторами отопительной системы.

Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра.

Важно, чтобы на тренировках дзюдоисты были в специальной спортивной форме.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для занимающихся групп спортивного совершенствования проводится индивидуальная работа с тренером.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды спортивной подготовки, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить дзюдоистов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления дзюдоистов. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

При организации работы по дзюдо в школе необходимо иметь следующие документы: программу, тренировочный план, годовой график распределения материала, расписание занятий.

Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок. Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

Таблица 9

**СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Подготовительная часть	Построение занимающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	3	
	Упражнения обще развивающего характера	5	
	Специальные упражнения	4-6	
Основная часть	Разучивание технических действий в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок,

			допущенных при выполнении
	Спортивные игры,	10-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	3-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале ТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Таблица 10

СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть	Построение занимающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно.
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть	Знакомство и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.

	Совершенствование изученных действий в тренировочной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Знакомство с приемами техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Таблица 11

**СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть	Построение занимающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно.
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общего развивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть	Разучивание и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в тренировочной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	

	Знакомство с приемами техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

1.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

1.3. Правила поведения и требования безопасности при занятиях дзюдо

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

Без разрешения тренера: входить в зал, вести борьбу в стойке и партере, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

Возрастные границы этапов подготовки

Этап начальной подготовки	тренировочный Этап	Этап высших достижений	
		совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
7 лет	11-15 лет	14 лет КМС	16 лет, показывающие стабильный результат МС
Примечание: спортивно-оздоровительные группы , без ограничения возраста, весь период			

2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе подготовки необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале подготовки следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (разучивание движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельная подготовка фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

2.1 рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

Таблица 13

Этапы подготовки	Период	Рекомендуемый возраст для приема (лет)	количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной	Первый год	7	10	5	3	Выполнение

подготовки (3года)						норматив ов по ОФП и СФП
	Второй год	8	10	6	3	Выполне ние норматив ов по ОФП и СФП и технике
	Третий год	9	10	6	3	Выполне ние норматив ов по ОФП и СФП и технике
	Четвёрт ый год	10	10	6	3	Выполне ние норматив ов по ОФП и СФП и технике
Тренировоч ный этап (спортивно й специализа ции) (5лет)	Начальн ой специал изации (до двух лет)	11	6	12	4	Выполне ние норматив ов по ОФП и СФП и технике
	Углубле нной специал изации (свыше двух лет)	13	6	18	6	Выполне ние норматив ов по ОФП и техническ ой подготовк е
Этап спортивног о	Весь период	14	1	21	11	Выполне ние спортивн

совершенство ования						ого разряда
Этап высшего спортивног о мастерства	Весь период	16	1	24	11	Выполне ние норматив ов на звание «Мастер спорта»

2.2. рекомендуемые объёмы соревновательных нагрузок

Указано в Таблице 2, Таблице 3

3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

1. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на **этапе начальной подготовки:**

-укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;

-разучивание начальным основам техники борьбы, страховке, само страховке; ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;

участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах; привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;

-соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;

2. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на **тренировочном этапе (до 2-х лет):**

-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-овладение основами техники борьбы;

-накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и чемпионатах края, в первенствах федеральных округов, в финальных первенствах и чемпионатах РФ по дзюдо;

формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы по дзюдо;

3. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на **тренировочном этапе (свыше 2-х лет):**

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; -
накопление соревновательного опыта.

4. Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: -

совершенствование технико-тактической подготовки;

развитие специальных физических качеств;

освоение повышенных тренировочных нагрузок;

-выполнение нормативов КМС, МС, МСМК, ориентация на модель «олимпийца», участие в российских и международных соревнованиях;

дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха занимающихся в каникулярное время проводится дополнительно (ТМ для групп ТЭ, СС, ВСМ проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей).

На протяжении всего периода подготовки в учреждении, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Тренировочный план многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки дзюдоистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.

Направленность и содержание по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, и тактическую.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул.

Также необходимо учитывать, что для наиболее высокого результата в соревновательной деятельности, целесообразно проводить тренировочные мероприятия.

Таблица 14

Перечень тренировочных мероприятий

N п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочн ых мероприятий
		Этап начал ь- ной подго - товки	Трениро- вочный этап (этап спортив ной специал и- зации)	Этап совершен - ствовани я спортивн ого мастерст ва	Этап высше го спорт ив- ного мастер - ства	
1. Тренировочные мероприятия						
1. 1.	По подготовке к международны м спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляю щей спортивную

1. 2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	подготовку
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 мероприятия

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.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз		-	-	Не менее 60% от состава

		в год			группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2. 5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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

4.1. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей и специальной физической подготовленности спортсменов осуществляется в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

- Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, включающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Занимающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает

стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

- Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

- Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Из положения лежа на татами - время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

- Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

- Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце тренировочного года все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья.

В общем случае углубленное медицинское обследование дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно - сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

4.2. Психологический контроль

Наиболее сложный раздел контроля определяет психические состояния, личностно - характерологические особенности, микроклимат в коллективе дзюдоистов и другие показатели. Получаемые результаты будут более надежными, если дополнять их «объективной» информацией о физическом состоянии и уровне технико-тактической подготовленности дзюдоистов.

Психические состояния — один из наиболее подвижных компонентов психологии дзюдоистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности. Психическая диагностика позволяет выявить у дзюдоистов определенные психические состояния: тревожность или боевую готовность, стартовую «апатию» или «предстартовую лихорадку» и другие состояния. Личностно-характерологические особенности дзюдоистов информативны для тренера при выборе и планированию рекомендаций по формированию

индивидуального стиля деятельности дзюдоистов. Стилъ спортивной деятельности обязательно должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов для достижения ими поставленных задач спортивной подготовки очень важен микроклимат. Совместная спортивная деятельность дзюдоистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе дзюдоистов предполагает изучение у них предрасположенности к конфликтному поведению.

4.3. Биохимический контроль

Современный спорт связан с предельными физическими нагрузками, а, следовательно, с предельными нагрузками на ведущие биохимические (метаболические) процессы, оказывающие глубокое влияние на метаболические состояния организма. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортивная тренировка должны проходить в условиях систематического медицинского контроля, существенным компонентом которого является контроль биохимический.

Основными задачами биохимического контроля являются:

1. Определение состояния здоровья спортсмена.
2. Определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки, в том числе – на тестирующие нагрузки.
3. Оценка направленности тех или иных физических упражнений и их эффективности.
4. Оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления.
5. Установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами.
6. Выявление перенапряжения организма спортсмена в процессе интенсивной тренировки, ставящих организм на границу предпатологии и патологии
7. Контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена.
8. Сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для спортсменов высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы).
9. Отбор лиц для занятий тем или иным видом спорта.

Биохимический контроль должен дать ответы на следующие вопросы:

1. Достаточны ли и не являются ли чрезмерными применяемые физические нагрузки.
2. Правильными ли являются соотношения работы и отдыха.
3. Как развиваются процессы адаптации организма спортсмена к тренирующим нагрузкам.
4. Как развиваются процессы повышения общей и специальной тренированности спортсмена.

Для решения этих вопросов используются биохимические исследования выдыхаемого воздуха, крови, мочи, в некоторых случаях – слюны, пота и мышц. В процессе биохимических исследований в этих биоматериалах (объектах, пробах) определяют содержание кислорода и углекислого газа (в выдыхаемом воздухе); углеводов, жиров, белков и продуктов их обмена; показатели состояния кислотно-щелочного равновесия. А также определяется содержание в крови и величина выделения с мочой гормонов, витаминов и их метаболитов; активность ферментов и т.д. и т.п.

Первым обязательным условием контрольно-биохимических исследований является взятие биоматериала (проб) до мышечной нагрузки, по ее окончании и в те или иные сроки восстановительного периода, так как важна не сама по себе величина биохимического показателя, а степень ее изменения под влиянием выполненных физических упражнений или тестирующих нагрузок.

Вторым обязательным условием является проведение контрольных биохимических исследований в динамике тренировочного процесса: микроцикла и макроцикла.

Величина выявленного биохимического показателя во многом зависит как от используемого биохимического метода, так и от условий, в которых выполняется мышечная работа (тестирующие нагрузки, тренировочные занятия, соревнования), и от уровня тренированности спортсмена, и его отношения к выполняемой физической нагрузке. Например, определение кислотно-щелочного равновесия крови используется и для отбора лиц для занятий тем или иным видом спорта, и для оценки уровня тренированности, и для оценки направленности и эффективности применяемых физических упражнений. При этом необходимо учитывать, что одна и та же величина биохимического показателя возможна при разных степенях утомления, а быстрота нормализации их в период отдыха – может быть различной. Это дает возможность судить об изменениях уровня тренированности, а, следовательно, об эффективности тренировки.

5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

План годичного цикла подготовки

Построение годового цикла подготовки дзюдоистов является одним из важнейших компонентов программы.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы распределения программного материала по этапам подготовки.

Для более детального планирования годового цикла по видам спорта используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На тренировочном этапе до двух лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На тренировочном этапе свыше двух лет решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды и планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

Подготовительный период

Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов;
- изучение техники и тактики, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Соревновательный период

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения схватки и приобретение борцовского опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты борьбы.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Переходный период

Задачи переходного периода:

- сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, восстановительные мероприятия, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

Программный материал для практических занятий

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные, контрольные занятия.

Тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивной тренировки, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки.

С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Полезно начинать занятия с разучивания и разбора тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следуют более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

Программный материал этапа начальной подготовки (НП):

- Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

- Борьба стоя.

- Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

- Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

- Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

- Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

- Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки,

- сед на коленях с упором на предплечья,

- лежа на животе,

- лежа на спине.

- *Удержания:*

- удержание сбоку;

- удержание поперек;

- удержание верхом;

- удержание со стороны головы;

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;

- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;

- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;

Программный материал тренировочного этапа (начальная специализация - 1-2 год).

Повторение изученного материала

- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;
- переворачивание с захватом головы и забеганием;

- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.
- *Болевые приемы*
- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперед;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Программный материал тренировочного этапа (углубленной специализации 3-5 год).

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;

- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- подсечка изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- - бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноимённую ногу.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов спортивной подготовки по индивидуальному графику.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты.

Программный материал для теоретических занятий

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, происходящие на татами. Начинающих спортсменов, особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо приучить посещать соревнования различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность будущих соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать видеозаписи соревнований по дзюдо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Любой спортсмен, не зависимо от вида спорта, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с

честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях дзюдо, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры, вообще, история дзюдо и ее философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В группах СС больше внимания уделяется современным методам построения тренировочного процесса, повышению специальной подготовленности, воспитанию специальных физических качеств. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Тематический план Анти-допинговой программы

№	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1

3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещенные вещества	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг - контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг - контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг- контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению теоретических занятий.

Занятия могут проводиться в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

Примерная программа теоретических занятий для всех групп

Таблица 15

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; ТМ Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».
2	История и сведения о борьбе, история школы	Основание и развитие борьбы; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях;
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила занимающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки; Оказание первой медицинской помощи и др.
5	Врачебный контроль. Самоконтроль	Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.

6	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУ СП СШОР и др.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Единая всероссийская Спортивная классификация ЕВСК	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
10	Антидопинговая программа	Ознакомление с правилами о допинге, о добавках и прохождении допинг контроля.

6. Рекомендации по организации психологической подготовки

а) Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

б) Средства нравственной подготовки

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

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Средства теоретической и методической подготовки

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

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

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

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

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

е) Техничко-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление.

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

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

Средства соревновательной подготовки

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевою сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние спортсменов

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

7. Планы применения восстановительных средств;

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах.

1. Я принимаю удобное положение (пауза 1-3 с)
2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 с)

3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)

6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная (пауза 1-3 с)
7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)
8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно спокойно выдыхаем в течении 5-7 с.

Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы левой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (п. 1-3 с)

9. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы правой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (п. 1-3 с)

10. По моей команде сделаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – держим напряжение в руках – медленно выдыхаем.

«Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки», (пауза 1-3 с)

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц – держим напряжение – спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой

ноги на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы левой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство, (пауза 1-3 с)

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы правой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. (пауза 1-3 с)

13. Приготовились. Носки стоп ног на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног – держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.(пауза 1-3 с)

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 с. Медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные (п. 1-3 с)

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаем это чувство (пауза 1-3 с)

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги (пауза 1-3 с)

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин.,
 - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^{\circ}$
 - термальные источники
 - ультрафиолетовое облучение,
 - -аэризация, кислородотерапия,
 - массаж.

Витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем-локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: **стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды**

запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в

г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

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

Первое нарушение: - минимум-предупреждение, максимум -1 год дисквалификации

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Рассмотрение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

9. План судейской и инструкторской практики

Одной из задач школы олимпийского резерва является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Влияние физических качеств на результативность по виду спорта

Таблица 16

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.

2. Организация промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце тренировочного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Занимающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании планов по теоретической подготовке.

Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год спортивной подготовки или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения спортивной подготовки на предыдущем этапе в полном объеме).

Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное специализированное в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие занимающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

3. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются по заявлению родителей, дети достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года спортивной подготовки осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам спортивной подготовки на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся.

Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

Таблица 17

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

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физические качества	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 18

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы 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 вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися 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:		
Координация	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
	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 вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из вися 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 вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися 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	Выполнение технических действий отдельно в стойке и партере. В стойке: броски вперед, назад, в стороны и их комбинирование. В партере: выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов.	

Таблица 19

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы 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)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 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 15 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 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 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 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 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	Подъем

	из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	выпрямленных ног из вися 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 вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися 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 вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися 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	Выполнение технических действий отдельно в	

мастерство	стойке и партере. В стойке: броски вперед, назад, в стороны и их комбинирование. В партере: выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов. Выполнение технических действий в стойке с дальнейшим переводом в партер с продолжением атаки до логического завершения, или добиться быстрой победы в стойке за минимально короткое время.
------------	--

Таблица 20

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, 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)	Подтягивание 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 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 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)	Подтягивание 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 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 10,4 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)

Примечание:

В связи с физиологическими и анатомическими особенностями девушкам и женщинам нормативы по ОФП снижены по отношению юношей и мужчин на 20% на всех этапах подготовки.

4. виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки;

4.1. врачебный контроль

Основными задачами врачебного обследования в группах является контроль за состоянием здоровья занимающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно-физкультурного диспансера и врачом спортивной школы. Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и в группах

начальной подготовки 1 года спортивной подготовки и допуск к тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм занимающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером СШОР, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Занимающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4.2. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

4.3. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

4.4. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа

углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

5. комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку;

Физическая подготовка:

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

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

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

В тренировочных группах первого года спортивной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, ползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - бег на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, ползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В тренировочных группах второго года спортивной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплыть коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплыть 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В тренировочных группах третьего года спортивной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

В тренировочных группах четвертого и пятого года спортивной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - бег на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре

на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

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

V.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. / Ю. А. Шулика. – М. : Спорт, 2006. -532 с.
2. Дзюдо. Теория и практика дзюдо: Учебник. / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Авт. – сост. С. В. Ерегина. / Национальный союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.
4. Пархомович, Г. П. основы классического дзюдо учебно-методическое пособие. / Г. П. Пархомович. Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 291 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М. : Советский спорт, 2005. – 641 с.
6. Рейнгард, К. Дзюдо для детей. Учебное пособие. / К. Рейнгард. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
7. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 352 с.
8. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la cnture naice). – Paris: editions Amphora S.A. – 1983. – 334 p.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо»
3. Приказ Министерства спорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Интернет ресурсы

1. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.v8mag.ru. (Дата обращения 17.10.2017).
2. Информационный сайт дзюдо. — [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.judoinfo.com. (Дата обращения 17.10.2017).
3. Российское дзюдо [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judo.ru> (Дата обращения 17.10.2017).
4. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. / Ю.А.Шулика.–М.:2006.–5

