Министерство спорта Калужской области

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «ДЕРЖАВА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА на тренерском совете МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.  |  |  УТВЕРЖДЕНА Директор МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фрай Ю.В.   |

# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по ДЗЮДО

Разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденным [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/#0) Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767

срок реализации Программы – 8 лет и более

Разработчики:

инструктор-методист Коробейникова С.В.

Обнинск 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
	1. Характеристика вида спорта 3
	2. Особенности организации тренировочного процесса по дзюдо 3
	3. Структура системы многолетней подготовки в дзюдо 5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 9
	1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 11
	2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку 18
	3. Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки 19
	4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях 21
	5. Структура спортивной тренировки в годичном цикле в дзюдо 23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 26
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по дзюдо 26
	2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 31
	3. Планирование спортивных результатов 32
	4. Программный материал для практических и теоретических занятий

 3.4.1. Тренировочный этап (1-2 год обучения) 32

 3.4.2. Тренировочный этап (3-5 год обучения) 36

* + 1. Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)
		2. Этап совершенствования спортивного мастерства (2-3 год обучения)
		3. Этап высшего спортивного мастерства 46
	1. Медицинское обеспечение 50
	2. Психологическая подготовка 50
	3. Восстановительные мероприятия 51
	4. Антидопинговые мероприятия 54
1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 55
	1. Требования к результатам реализации Программы 55
	2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки 56
	3. Методические указания по организации тестирования 58
	4. Методические указания по методам и организации медико- 59 биологического контроля
2. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 60
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 63
	1. Список литературных источников 63

# 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденным [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/#0) Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767. При составлении программы было использовано письмо министерства спорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки.

## Характеристика вида спорта

Дзюдо (номер-код вида спорта – 0350001611Я) («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах удержаниях, болевых приемах, и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: 1. взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, 2. наилучшее использование тела и духа, и 3. поддаться, чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Иг[р.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF[),](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE) делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе [самбо,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE) [бразильского джиу-джитсу,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83) Косэн дзюдо.

## 1.2. Особенности организации тренировочного процесса по дзюдо

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам дзюдо определяются в зависимости от возраста спортсменов, их физической подготовки, пола, результативности.

Тренировочный процесс по дзюдо в МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» (далее – СШОР) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта «дзюдо» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Эффективность тренировочного в значительной степени зависит от правильно организованного контроля состояния организма спортсменов на различных этапах подготовки. В связи с этим, тренер должен получать информацию о подготовленности спортсмена, включая уровень его технической, тактической, физической и психологической подготовленности.

Основными формами тренировочных занятий по дзюдо являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Исходя из цели занятия дзюдоистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут быть: тренировочными, контрольными, соревновательными. На *тренировочных занятиях* идет не только совершенствование технических и тактических действий, но и большое внимание уделяется повышению специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у борцов соревновательный опыт.

Тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физической культуре и спорту. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, развития творческого подхода к тренировке.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные* индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

## 1.3. Структура системы многолетней подготовки в дзюдо

Спортивная подготовка дзюдоистов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Тренеры по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

* взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
* соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
* определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Процесс многолетней подготовки дзюдоистов условно делится на 4 этапа:

Этап начальной подготовки (4 года). В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

 б) формирование основ техники дзюдо — перемещения, захваты,

специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Тренировочный этап первого и второго года обучения направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов.

Главными задачами данного этапа являются:

а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе первого и второго года обучения является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в дзюдо (тренировочный этап 3,4,5 года). На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (тренировочная группа 3-5-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (3 года) направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа совершенствования спортивного мастерства).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у дзюдоистов можно выделить 3 возрастные зоны: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы); зону поддержания высших спортивных результатов на этапе спортивного совершенствования.

Одной из главных задач на этих этапах является подготовка дзюдоистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка дзюдоистов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировочной деятельности, чтобы дзюдоисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Продолжительность этапов подготовки дзюдоистов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого дзюдоиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

# 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по дзюдо: уровню спортивного мастерства по этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по дзюдо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Дзюдо» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Программа спортивной подготовки по дзюдо (далее – Программа) реализуется на трех этапах: тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

***Таблица 1.*** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц в группе, проходящих спортивную подготовку по дзюдо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Длительность этапа (в годах)  | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)  | Минимальное количество занимающихся в группе (человек)  |
| Тренировочный этап  | 5  | 11  | 6  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | без ограничений  | 14  | 1  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | без ограничений  | 16  | 1  |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать: на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов; на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

***Таблица 2.*** Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки  |  | Тренировочный  |  | Совершенствования спортивного мастерства  | Высшего спортивного мастерства  |
| Год обучения  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 1  | более года  | весь период  |
| Количество часов в неделю  | 12  | 12  | 18 | 18  | 18  | 21  | 21  | 24  |

Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки, установленными федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 3.

***Таблица 3.*** Перечень тренировочных сборов

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

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 4.

***Таблица 4.*** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по дзюдо

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды спортивной подготовки | Этап и периоды спортивной подготовки |
| тренировочный | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
| до 2 лет  | свыше 2 лет  |
| Общая физическая подготовка (%)  | 20-25  | 17-19  | 14-18  | 14-18  |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 16-20  | 18-22  | 20-22  | 20-25  |
| Техническая, тактическая подготовка (%)  | 40-45  | 42-47  | 45-48  | 45-50  |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 4-5  | 4-5  | 3-4  | 1-2  |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)  | 6-8  | 8-9  | 8-10  | 8-10  |

## 2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием на программы спортивной подготовки по дзюдо осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в СШОР, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по дзюдо.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 11 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - "второй юношеский спортивный разряд";
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
* на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России".

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по дзюдо необходимо учитывать, что в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Дзюдоист не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В дзюдо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Спортсмен, зачисленный на Программу спортивной подготовки, должен выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (таблицы 6, 7, 8).

При зачислении на программу спортивной подготовки тренер может руководствоваться таблицей влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «дзюдо» (таблица 5)

***Таблица 5.*** Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение**  | **Уровень влияния**  |
| Скоростные способности  | 3  |
| Мышечная сила  | 3  |
| Вестибулярная устойчивость  | 2  |
| Выносливость  | 3  |
| Гибкость  | 2  |
| Координационные способности  | 3  |
| Телосложение  | 1  |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Таблица 6.*** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки  |
| Развиваемые физические качества  | Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Юноши Девушки  |
| Для спортивных дисциплин:  |
|   | весовая категория 26 кг, 30 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг 46 кг, 50 кг  | весовая категория 24 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, 40 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)  |
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)  |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)  |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)  |
|   | Для спортивных дисциплин:  |
| весовая категория 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг  | весовая категория 44 кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)  |
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)  |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)  |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)  |
|   | Для спортивных дисциплин:  |
| весовая категория 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг  | весовая категория 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)  |
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)  |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)  |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)  |
| Иные спортивные нормативы  |
| Техническое мастерство  | Обязательные требования к технической подготовленности  |

***Таблица 7.*** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки  |
| Развиваемые физические качества  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Для спортивных дисциплин:  |
|   | весовая категория 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг  | весовая категория 40 кг, 44 кг, 48 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)  | Челночный бег 3 x 10 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, 73 кг, 81 кг  | весовая категория 52 кг, 57 кг, 63 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)  | Челночный бег 3 x 10 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 из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)  |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)  |
|   | Для спортивных дисциплин:  |
| весовая категория 90 кг, 100 кг, 100+ кг  | весовая категория 70 кг, 78 кг, 78+ кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)  |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)  |
| Сила  | Подтягивание из виса на  | Подтягивание из виса на  |
|  | перекладине (не менее 10 раз)  | низкой перекладине (не менее 18 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)  |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)  |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  |
|  | Иные спортивные нормативы  |
| Техническое мастерство  | Обязательные требования к технической подготовленности  |

***Таблица 8.*** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки  |
| Развиваемые физические качества  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Мужчины  | Женщины  |
| Для спортивных дисциплин:  |
|   | весовая категория 50 кг, 55 кг, 60  | весовая категория 44, 48 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)  | Челночный бег 3 x 10 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, 73 кг, 81 кг  | весовая категория 52 кг, 57 кг, 63 кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)  | Челночный бег 3 x 10 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, 100 кг, 100+ кг  | весовая категория 70 кг, 78 кг, 78+ кг  |
| Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)  | Челночный бег 3 x 10 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)  |

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## 2.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по дзюдо. Уровень квалификации тренеров должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по дзюдо может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## 2.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы

**спортивной подготовки**

Для реализации программы спортивной подготовки по дзюдо необходимо:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

Для осуществления спортивной подготовки СШОР должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки (таблицы 9, 10).

***Таблица 9.*** Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделии  |
| 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 (2 x 3 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  |

***Таблица 10.*** Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования  | \*единица измерения  |  | Этап |  |
| тренировочный | совершенствовани я спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
| кол-во  | срок экспл-ции (лет)  | кол-во  | срок экспл-ции (лет)  | кол-во  | срок экспл-ции (лет)  |
| 1.  | Дзюдога белая  | компл.  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2.  | Дзюдога синяя  | компл.  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 3.  | Пояс "дзюдо"  | штук  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 4.  | Футболка белого цвета (для женщин)  | штук  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  |

\*из расчета на одного занимающегося

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

## 2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по дзюдо, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящих спортивную подготовку должны выполнить следующие требования:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо (таблица 11). Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером на тренерском совете.

***Таблица 11.*** Планируемые показатели соревновательной деятельности по дзюдо

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, поединков  | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| До двух лет  | Свыше двух лет  |
| Отборочные соревнования  | 2  | 3  | 3  | 3  |
| Основные соревнования  | 1  | 1  | 2  | 2  |
| **Соревновательные поединки**  | **10**  | **15**  | **20**  | **25**  |

Организация, реализующая Программу спортивную подготовку по дзюдо должна осуществлять:

* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

## 2.5. Структура спортивной тренировки в годичном цикле в дзюдо

В процессе построения спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

* взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
* соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
* определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

# Построение тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах)

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса дзюдоистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм дзюдоистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке дзюдоистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальноподготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности дзюдоистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей дзюдоистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

# Построение тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса дзюдоистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в

единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

 в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом,

соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке дзюдоистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специальноподготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке дзюдоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

# Построение тренировочного процесса в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

* обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
* регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
* планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она

может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие — имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма дзюдоистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме дзюдоистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для дзюдоистов 13–16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник — преимущественное развитие быстроты; среда — взрывной силы и силовой выносливости; пятница — гибкости; понедельник — быстроты; среда — силы; пятница — преимущественное развитие выносливости (А.В.Кукис, 1995).

Контрольно-подготовительные можно разделить на специальноподготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по дзюдо в процессе учебно-тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения дзюдоистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в дзюдо.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по дзюдо

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Группы тренировочного этапа комплектуются из числа наиболее способных юношей и девушек, занимающихся не менее одного года и выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Занятия по дзюдо на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с высококвалифицированными дзюдоистами широко применяется индивидуальный метод обучения.

Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

# Общие требования безопасности на занятиях дзюдо

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами.

При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

# Причины травматизма на занятиях дзюдо

* слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
* участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
* неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.
* нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.
* допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
* преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
* отсутствие периодического медицинского осмотра.
* отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в СШОР проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:**

* довести до сведения всех занимающихся правила внутреннею распорядка на спортивном сооружении;
* ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
* организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
* присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
* следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

**Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:**

* приходить па занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;
* находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
* выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерского состава;
* иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
* покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания тренировочных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.**

* занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005- 47331365-2005.
* все допущенные к занятиям лица должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
* вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
* занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
* при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
* при всех бросках использовать приемы самостраховки

(группировка и т.п.), не выставлять руки при падениях;

 за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

* во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
* после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

* проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
* строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
* немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся. Тренер, проводящий занятие, обязан:

* перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий,
* инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
* обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
* по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
* прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
* принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
* в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
* знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки по дзюдо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса и т.д.

Содержание соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой (табл. 2). Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо (табл.3).

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности дзюдоиста, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

## 3.3. Планирование спортивных результатов

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны - первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны (таблица 12).

***Таблица 12.***Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортивное звание**  | **Мастер спорта**  | **Мастер спорта международного класса**  |
| Продолжительность подготовки, лет  | 6-7  | 8-9  |

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

## 3.4. Программный материал для практических и теоретических занятий

**3.4.1. Тренировочный этап (1 - 2 год)**

# Физическая подготовка

## Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения; упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями.

## Средства специальной физической подготовки. Имитационные упражнения

С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата- удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

### Поединки

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

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

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

*Для развития ловкости*: поединки с более опытным и противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

## Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Использовать другие виды деятельности - по выбору тренера (прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

# Технико-тактическая подготовка

## Средства технической подготовки

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

3 КЮ - зеленый пояс

NAGT-WAZA - техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-soto-gаkе  | Зацеп снаружи голенью  |
| Тsuri-goshi  | Бросок через бедро с захватом пояса  |
| Yоkо-оtoshi  | Боковая подножка на пятке (седом)  |
| Аshi-guruma  | Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу  |
| Наnе-goshi  | Подсад бедром и голенью изнутри  |
| Нагаi-tsurikomi-ashi  | Передняя подсечка под отставленную ногу  |
| Тоmоt-nage  | Бросок через голову с упором стопой в живот  |
| Каtа-guruma  | Бросок через плечи «мельница»  |
| КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий  |
| Каta-jime  | Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)  |
| Gyaku-juji-jime  | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)  |
| Nami- juji-jime  | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)  |
| Окuri-еri-jime  | Удушение сзади двумя отворотами  |
| Каta-ha-jime  | Удушение сзади отворотом, выключая руку  |
| Наdakа- jime  | Удушение сзади плечом и предплечьем  |
| Ude-garami  | Узел локтя  |
| Ude-hishigi-juji-gatame  | Рычаг локтя захватом руки между ног  |
| Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков  |
| Yama-arashi  | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота  |
| Наne-goshi-gaeshi  | Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри  |
| Моrоtе-gаri  | Бросок захватом двух ног  |
| Кuсhiki-daoshi  | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб  |
| Kibisu-gaeshi  | Бросок захватом ноги за пятку  |
| Seoi-otoshi  | Бросок через спину (плечо) с колена (колен)  |
| КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий  |
| Ruote-jimi  | Удушение спереди кистями  |
| Sode-guruma-jimi  | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением  |
| Кesa-ude-hishigi-gatame  | Рычаг локтя от удержания сбоку  |
| Кesa-ude-gatame  | Узел локтя от удержания сбоку  |

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ).

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу.

Защита от ударов рукой сверху.

## Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через бедро с захватом пояса (Тsuri-goshi), подхват бедром (Наrаi-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mate). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (Dе-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (Dе-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

Сбор информации (наблюдение, опрос);

Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом). в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

# Психологическая подготовка

*Для воспитания решительности*. Режим дня исто выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

*Для воспитания настойчивости*. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

*Для воспитания выдержки*. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

# Судейская и инструкторская практика

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи.

Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

# Теоретическая подготовка

## Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение и функции организма человека. Основы спортивной подготовки:

*а)* Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

*б)* Основы техники*:* основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

*в)* Методика тренировки*:* основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

*г) Классификация техники дзюдо:* броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

**3.4.2. Тренировочный этап (3-5 год)**

# Физическая подготовка

##  Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

## Средства специальной физической подготовки

*Скоростно-силовые*. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых I минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

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

*Повышающие «борцовскую» выносливость*. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

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

## Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

# Технико-тактическая подготовка

## Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ. 2 КЮ — синий пояс

NАGЕ-WАZА — техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Sumi-gaeshi  | Бросок через голову подсадом голенью с .захватом туловища  |
| Таni-otoshi  | Задняя подножка на пятке (седом)  |
| Наne-makikomi  | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо  |
| Sukui-nage  | Обратный перевороте подсадом бедром  |
| Utsuri-goshi  | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку  |
| O-guruma  | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Soto-makikomi  | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Uki-otoshi  | Бросок выведением из равновесия вперед  |

КАТАМЕ-WАZА — техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Ude-hishigi-waki-gatame  | Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо  |
| Ude-hishigi-hara-gatame  | Рычаг локтя внутрь через живот  |
| Ude-hishigi-hiza-gatame  | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху  |
| Ude-hishigi-udo-gatame  | Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице  |
| Ude-hishigi-ashi-gatame  | Рычаг локтя внутрь ногой  |
| Tsukkomi-jime  | Удушение спереди двумя отворотами  |
| Katate-jime  | Удушение спереди предплечьем  |
| Sankaku-jime  | Удушение захватом головы и руки ногами  |

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Те-guruma  | Боковой переворот  |
| Оbi-otoshi  | Обратный перевороте подсадом с захватом пояса  |
| Daki-wakare  | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади  |
| Uchi-makikomi  | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)  |
| O-soto-makikomi  | Отхват в падении с захватом руки под плечо  |
| Harai-makikomi  | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо  |
| Uchi-mata- makikomi  | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо  |
| Hikkomi-gaeshi  | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху  |
| Tawara-gaeshi  | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху  |

КАТАМЭ ВАДЗА — техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Ude-hishigi-sankaku-gatame  | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами  |
| Ushiro-waki-gatame  | Обратный рычаг локтя внутрь  |
| Ude-hishing-juji-gate (kumikata)  | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)  |

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

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

## Средства тактической подготовки

### а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasaetsurikomi-ashi) - бросок через спину захватом руки под плечо (Sotomakikomi), передняя подножка (Таi-otoshi) - подхват изнутри (Uchi-mara), подхват под две ноги (Наrаi-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка

(O-soto-otoshi) - зацеп голенью снаружи (Ко-soto-gаkе), подхват изнутри (Uchi-mаte) - передняя подсечка под выставленную ногу (Sаsaetsurikomi-sshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-uchi-gari) - боковая подсечка под выставленную ногу (Dе-аshi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Нагаi-tsurikomi-ashi) - зацеп голенью снаружи (Коsoto-gаке), подхват изнутри (Uchi-mate) - зацеп голенью изнутри (O-uchigari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составите комбинаций из известных бросков.

### б) Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам:

общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка. *в) Тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

# Психологическая подготовка

*Для воспитания решительности* Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

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

*Для воспитания выдержки* Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

*Для воспитания смелости* Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

# Судейская и инструкторская практика

## а) Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организацияи выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. *б) Средства судейской практики*

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

# Теоретическая подготовка

## Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: История развития дзюдо. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена занимающихся. Здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. Правила дзюдо. Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Основы спортивной подготовки:

а) Терминология дзюдо Термины на русском и японском языках.

б) Методика обучения и тренировки Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

в) Планирование подготовки Периодизация подготовки дзюдоиста. периоды - подготовительный, соревновательный,переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально- подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательной этап.

г)Анализ соревнований. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

д) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность,инициативность, честность, доброжелательность.

**3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год)**

# Физическая подготовка

##  Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения в усложненных условиях; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Примерная схема круговой тренировки.

1. Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) - 2 раза.
2. 10 бросков чучела через грудь.
3. 15 отжиманий на брусьях.
4. 15 подтягиваний на перекладине.
5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр).
6. Вис на согнутых руках на перекладине - 1 минута.
7. 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
8. 10 наклонов с партнером равного веса.
9. 20 отжиманий от пола.
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

## Средства специальной физической подготовки

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

## Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, теми выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, лыжный спорт, велоспорт и т.д. (на усмотрение тренера).

# Технико-тактическая подготовка

## Средства технической подготовки

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

1 КЮ - коричневый пояс

NАGЕ-WАZА - техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| 0-sоtо-guruma  | Отхват под две ноги  |
| Uki-waza  | Передняя подножка на пятке (седом)  |
| Yоко-wаkаrе  | Подножка через туловище вращением  |
| Yоко-guruma  | Бросок через грудь вращением (седом)  |
| Ushiro-goshi  | Подсад опрокидыванием от броска через бедро  |
| Ura-nage  | Бросок через грудь прогибом  |
| Sumi-otoshi  | Бросок выведением из равновесия назад  |
| Yоко-gake  | Боковая подсечка с падением  |

KATAME-WAZA

|  |  |
| --- | --- |
| Ude-hishigi-te-gatame  | Рычаг локтя через предплечье в стойке  |
| Ude-hishigi-ude-gatame  | Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке  |
| Tomoe-jime  | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки  |

Дополнительный материал КINSHI-WAZA - Запрещенная техника. HАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

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

КАТАМЭ-ВАДЗА — техника сковывающих действий

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

## Средства тактической подготовки

###  а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Sоtоmakikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Наnеgoshi), зацеп голеленью снаружи (Ко-sоto-gаkе) - бросок через бедро (Ukigoshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Наrаi-tsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Okuri-ashi-harai), боковая подсечка в темп шагов (Оkuri-ashi-barai) - бросок через плечи (Каtа-guruma). Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Оkuri-ashi-barai) - зацеп голенью снаружи (Ко-sоtо-gake), боковая подсечка; темп шагов (Оkuri-ashi-barai) - бросок через голову (Тоmое-nage).

###  б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико- тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

###  в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

# Психологическая подготовка

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.

# Судейская и инструкторская практика

##  а) Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

##  б) Средства судейской практики

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

# Теоретическая подготовка

 ***Средства теоретической и методической подготовки***

Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса:

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

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

*и)* Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевого 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 обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

*с)* Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования техникотактической подготовки — метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

*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.

Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

**3.4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (2-3 год)**

# Физическая подготовка

##  Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения в усложненных условиях; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Примерная схема круговой тренировки.

1. Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) - 2 раза.
2. 10 бросков чучела через грудь.
3. 15 отжиманий на брусьях.
4. 15 подтягиваний на перекладине.
5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр).
6. Вис на согнутых руках на перекладине - 1 минута.
7. 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
8. 10 наклонов с партнером равного веса.
9. 20 отжиманий от иола.
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

## Средства специальной физической подготовки

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

## Средства из других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, теми выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, лыжный спорт, велоспорт и т.д. (на усмотрение тренера).

# Технико-тактическая подготовка

***Средства технической подготовки***

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

## Средства тактической подготовки

### а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ко-uychi-gari) - зацеп изнутри под одноименную ногу (Коuchi-gаkе), подсечка изнутри (Коuchi-gari) — бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), охват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma).

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Тsuri-goshi) - бросок через грудь (Ura-naga), зацеп голенью снаружи

(Ko-soto-gаkе) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ко-uchi-gari) - подхват изнутри (Uchi-mate), подсечка изнутри (Ко-uchigari) - передняя подножка (Таi-otoshi), подсечка изнутри (Ко-uсhi-gаri) - бросок через плечи (Каtа-guruma). *б) Тактика ведения поединка*

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

Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. *в) Тактика участия в соревнованиях*

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

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

# Психологическая подготовка

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

**Судейская и инструкторская практика**

Инструкторская практика. Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Судейская практика. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

# Теоретическая подготовка

***Средства теоретической и методической подготовки*** Формирование специальных знаний:

*а)* Прогнозирование спортивных результатов*.* Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

 *б)* Составление индивидуального плана подготовки*.* Определение цели

подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

*в)* Правила соревнований по дзюдо*.* Оценка выполнения бросков удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правила соревнований дзюдо.

*г)* Задачи тренировки. Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

*д)* Анализ участия в соревнованиях*.* Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

**3.4.5. Этап высшего спортивного мастерства**

## Физическая подготовка

##  Общая физическая подготовка

**а) *Комплексного воздействия:*** общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

## б) Средства для развития общих физических качеств (табл. 13)

***Таблица 13****.* Развитие физических качеств средствами других видов спорта

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта Средства  | Гимнастика  | Легкая атлетика  | Спортивные игры  | Спортивная борьба  | Тяжелая атлетика  |
| Силовые  | Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях. лазанье по канату без помощи ног  | Толкание набивного мяча, много- скоки, тройной, пятерной прыжки  | Футбол Гандбол Регби | Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)  | Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме  |
| Скоростные  | Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с, опорные прыжки через коня  | Бег 30 м, 60 м, 100 м  |   | Имитация приемов: броски двух партнеров на скорость, борьба по заданию  |   |
| Повышающие выносливость  | Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног — все на максимум  | Бег 400 м, 800 м, кросс — 75 минут бега по пересеченной местности  |   | Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин  |   |
| Координационные  | Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны  | Челночный бег 3x10м  |   | Моделирование ситуаций с элементами противоборства  |   |
| Повышающие гибкость  | Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание  | Кувырки в длину, в высоту, сальто  |   | Уходы с болевых приемов, удержаний  |   |

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

## Специальная физическая подготовка

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнением дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление момент «отрыва» его от татами).

Упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

# Технико-тактическая подготовка

## Средства технической подготовки

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

## Средства тактической подготовки

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

## а. Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ко-ushi-gari) — зацеп изнутри под одноименную ногу (Коushi-gari), подсечка изнутри (Ко- ushi-gari) — бросок с захватом ноги за подколенный изгиб Koushidaoshi) отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-gurama)/

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Тsuri-goshi) — бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Коsoro-gаке) — бросок через спину (Sеоi-паge), подсечка изнутри (Ко-uchigаri) — подхват изнутри (Uchi-mate), подсечка изнутри (Ко-uchi-gari) — передняя подножка (Таi-otoshi), подсечка изнутри (Ко-uchi-gari) — бросок через плечи (Каta-guruma).

## б. Тактика ведения поединка

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

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

##  в) Тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

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

# Теоретическая подготовка

## Теория и методика освоения дзюдо

### Возрастные периоды подготовки дзюдоистов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

### Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

### Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект.

Планирование недельного микроцикла.

Составление индивидуального плана.

### Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

### Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

### Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

#### 3.5. Медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение программы спортивной подготовки по дзюдо осуществляется посредством медицинских работников СШОР и врачебно-физкультурного диспансера (далее –ВФД), который имеет лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

В медицинское обеспечение входит:

* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (ВФД);
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (ВФД);
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (СШОР);
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (СШОР).

Лица, проходящие спортивную подготовку в СШОР, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

#### 3.6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
* развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на подопечного, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Так же в психологической подготовке уделяется внимание следующим позициям:

## Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

## Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь. Дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

### **3.7. Восстановительные мероприятия**

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для лиц этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

**Методика применения средств восстановления** Использование следующих средств и методов восстановления:

* гидромассаж в тёплой ванне,
* ручной массаж(общий и локальный) тренировочный

массаж,

* контрастный душ, хвойная ванна, баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

**Баня-сауна** используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин (t + 100°-110 °С; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа (t +25°-27° С в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

**Гидромассаж в тёплой ванне**. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

**Контрастный душ** применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°C) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

**Ручной массаж** (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике

# Психологические методы восстановления спортивной работоспособности

Правильная организация отдельного тренировочного занятия. Рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов. Оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов. Варианты коррекции физической нагрузки.

Рациональное построение тренировочных занятий. Индивидуализация нагрузки. Правильное проведение разминки и заключительной частей занятия. Использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями. Общие принципы построения тренировочных занятий в спорте и фитнесе. Роль тренера в восстановлении спортсмена.

Невротические расстройства в спорте. Перетренированность. Астенические нарушения. Депрессивные нарушения. Ипохондрические нарушения. Способствующие факторы и их коррекция. Комбинация фармакотерапии и психотерапии. Методы коррекции невротических расстройств, применяемые в спортивной медицине. Использование методик рациональной психотерапии в восстановлении спортивной работоспособности. Фармакологические препараты.

Самоконтроль спортсменов.

# Комплексный подход к коррекции спортивной работоспособности

Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность.

Сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач тренировочного процесса.

Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

## 3.8. Антидопинговые мероприятия

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

#  Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов СШОР в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

последствия применения допинга для здоровья;

последствия применения допинга для спортивной карьеры; антидопинговые правила.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

# Спортивные мероприятия

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

проведение активной антидопинговой пропаганды и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.; распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему

антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в

вопросах допинга тренеров СШОР; развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

# 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**4.1. Требования к результатам реализации Программы** Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по дзюдо;

 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

 - сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств,
* совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
* выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по дзюдо.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза, на данном этапе. На основании решения Тренерского совета, спортсмены, повторно не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут быть в спортивно-оздоровительную группу или отчисляются.

## 4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по дзюдо, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

## Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

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

* специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
* сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
* направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
* объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

***Физическая подготовленность***

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для дзюдо физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по нормативам (Табл. 6,7,8)

***Таблица 14*** *.* Овладение технических действий дзюдоистами на различных этапах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период обучения**  | **Технические действия для аттестации**  | **Цвет пояса**  | **Разряд ЕВСК**  |
| тренировочный 1-ый  2-ой  | 5 КЮ   | желтый  | 2ю – 1ю   |
| тренировочный 3-ий  4-ый  5-ый | 4,3 КЮ   | оранжевый, зеленый  | III – I   |
| Совершенствования спортивного мастерства  | 2,1 КЮ   | синий   | КМС  |

***Таблица 15.***Критерии освоения технических и тактических действий

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения**  | **Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях**  |
| Неудовлетворительно  | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками  |
| Удовлетворительно  | Выполнил с незначительными ошибками  |
| Хорошо  | Выполнил без ошибок  |

***Технико-тактическая подготовленность***

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

 Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка ***состояния здоровья и основных функциональных систем*** спортсмена осуществляется через:

* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
* наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **4.3. Методические указания по организации тестирования**

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
* разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения); - тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди; - схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
* интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
* спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

### **4.4. Методические указания по методам и организации медико-**

**биологического контроля**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

* общий и спортивный анамнез;
* общий врачебный осмотр;
* соматоскопию и антропометрию;
* исследование сердечно-сосудистой системы;
* исследование системы дыхания;
* исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
* состояние слуха и острота зрения;
* функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
* клинический анализ крови и мочи.

 Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

* одинаковая нагрузка;
* достаточный отдых перед обследованием;
* одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
* одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием; - одинаковое время суток;
* одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
* исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
* исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
* учет времени года и условий среды;
* аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

# 5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

* уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
* городской (районный) уровень;
* областной уровень;
* окружной (федеральный) уровень;

- Всероссийский уровень;

- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по дзюдо выделяют контрольные, отборочные, основные соревнования.

 **Контрольные соревнования** Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе дзюдоиста. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели.

**Отборочные соревнования** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление **в** основных соревнованиях.

**Основные соревнования** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

# 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## Список литературных источников

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
7. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
8. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.