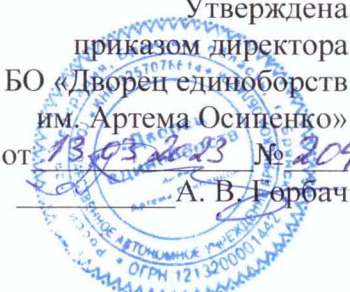


СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЕЦ ЕДИНОБОРСТВ ИМЕНИ АРТЕМА ОСИПЕНКО»

Принята
решением тренерского совета
СШ ГАУ БО «Дворец единоборств
им. Артема Осипенко»
Протокол № 1 от 06.03. 2023г.

Утверждена
приказом директора
ГАУ БО «Дворец единоборств
им. Артема Осипенко»
от 13.03.2023 № 204
А. В. Гербач



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 24.11.2022 ГОДА №1074)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- на этапе начальной подготовки - 3года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:

тренер по «Дзюдо»
МС России по дзюдо, МС России МК по самбо Моторкин А.В.
МС России по дзюдо, МС России МК по самбо Ульяхов А.А.
инструктор – методист
Мамеко В.А.

г. Брянск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	6
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	7
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
2.4. Режимы тренировочной работы	11
2.5. Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку.....	11
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	13
2.7. Объем соревновательной деятельности, перечень тренировочных мероприятий.....	14
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	18
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	26
3.2. Рекомендуемые объемы тренированных и соревновательных нагрузок.....	29
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	30
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	30
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	32
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	49
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	50
3.8 Планы антидопинговых мероприятий.....	52
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	53
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	53
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	53
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	56
4.3. Виды контроля общей и специальной физической , спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	64
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической , технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико- биологического обследования.....	65
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	73
5.1. Список литературных источников.....	73
5.2. Перечень интернет ресурсов.....	73

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее-программа) разработана на основании Федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1074.

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

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

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

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

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

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

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дзюдо (с японского языка – «мягкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу

японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Как вид спорта дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов, болевых приемов, удержаний и удушений как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Дзюдо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед дзюдоистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

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

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

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

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

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

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин дзюдо представлен в Таблице №1.

Перечень спортивных дисциплин дзюдо

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1.	Весовая категория 24 кг.	035 022 1 8 1 1 Д
2.	Весовая категория 26 кг.	035 023 1 8 1 1 Ю
3.	Весовая категория 28 кг.	035 024 1 8 1 1 Д
4.	Весовая категория 30 кг.	035 025 1 8 1 1 Ю
5.	Весовая категория 32 кг.	035 026 1 8 1 1 Д
6.	Весовая категория 34 кг.	035 027 1 8 1 1 Ю
7.	Весовая категория 36 кг.	035 028 1 8 1 1 Д
8.	Весовая категория 38кг.	035 029 1 8 1 1 Ю
9.	Весовая категория 40 кг.	035 001 1 8 1 1 Д
10.	Весовая категория 42 кг.	035 030 1 8 1 1 Ю
11.	Весовая категория 44 кг.	035 002 1 8 1 1 Д
12.	Весовая категория 46 кг.	035 003 1 8 1 1 Ю
13.	Весовая категория 48 кг.	035 004 1 8 1 1 Б
14.	Весовая категория 50 кг.	035 005 1 8 1 1 Ю
15.	Весовая категория 52 кг.	035 006 1 8 1 1 Б
16.	Весовая категория 52+ кг.	035 031 1 8 1 1 Д
17.	Весовая категория 55 кг.	035 007 1 8 1 1 Ю
18.	Весовая категория 55 + кг.	035 032 1 8 1 1 Ю
19.	Весовая категория 57 кг.	035 008 1 8 1 1 Б
20.	Весовая категория 60 кг.	035 009 1 8 1 1 А
21.	Весовая категория 63 кг.	035 010 1 8 1 1 Б
22.	Весовая категория 63+ кг.	035 033 1 8 1 1 Д
23.	Весовая категория 66 кг.	035 011 1 8 1 1 А
24.	Весовая категория 70 кг.	035 012 1 8 1 1 Б
25.	Весовая категория 70 + кг.	035 034 1 8 1 1 Д
26.	Весовая категория 73 кг.	035 013 1 8 1 1 А
27.	Весовая категория 73 + кг.	035 035 1 8 1 1 Ю
28.	Весовая категория 78 кг.	035 014 1 8 1 1 Б
29.	Весовая категория 78 + кг.	035 015 1 8 1 1 Б
30.	Весовая категория 81 кг.	035 016 1 8 1 1 А
3.	Весовая категория 90 кг.	035 017 1 8 1 1 А
32.	Весовая категория 90 + кг.	035 018 1 8 1 1 Ю
33.	Весовая категория 100 кг.	035 019 1 8 1 1 А
34.	Весовая категория 100 + кг.	035 020 1 8 1 1 А
35.	Ката- группу	035 037 1 8 1 1 Я

36.	Ката	035	036	1	8	1	1	Я
37.	Командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
38.	Абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши; М – мужчины;
- Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки;
- Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины;
- Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки;
- Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины;
- Ж – женщины; Ю – юноши;
- Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В спортивной школе организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав группы согласно Таблице №3.

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

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

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

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

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

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

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

Структура системы многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает планирование и изучение материала на четырёх этапах в Таблице № 2.

**Структура многолетней спортивной подготовки по дзюдо
(в соответствии с ФССП)**

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название и продолжительность	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки 4 года	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации) 5 лет	Т(СС) или ТЭ	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углублённой спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства - без ограничений продолжительности	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений продолжительности)</i>
			<i>Высшего спортивного мастерства - без ограничений продолжительности</i>
Высшего спортивного мастерства - без ограничений продолжительности	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений продолжительности)</i>	

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

- на этапе начальной подготовки (НП) - 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) - неограниченно;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) - неограниченно.

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

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

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

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники дзюдо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- приобретение первичного соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

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

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

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

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

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

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

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

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание мастер спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №3.

Таблица №3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	3-4	7	10
ТЭ	3-5	11	6
Этап ССМ	не ограничивается	14	1
Этап ВСП	не ограничивается	16	1

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлено в Таблице №4.

Таблица №4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	ОФП (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	СФП (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спорт. соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техн. подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6

6.	Инструкторская и суд. практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различаются:

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в Таблице №5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Режимы тренировочной работы

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

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

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

Организация обеспечивает контроль, за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и указанных в таблице №2 настоящей программы.

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

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

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

возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

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

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

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в Таблице №6.

Таблица №6

Психофизические состояния спортсменов

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В Таблице №7 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №7

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.7. Объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, предсоревновательной подготовки к конкретным соревнованиям, более качественного повышения уровня общей физической и специальной подготовки и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов в Таблице № 8.

Таблица №8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников тренировочных сборов
-------	---------------------------	---	---

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки спортсменов-дзюдоистов, необходимого для прохождения спортивной подготовки в залах дзюдо, представлен в приложении 11 и приложении 12 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и представлены в Таблицах №9 и №10, этот перечень представляет собой минимальное количество ресурсов, необходимых для прохождения спортивной подготовки, и не исключает возможности использования дополнительного оборудования и инвентаря, не содержащегося в нем, но являющегося необходимым, при наличии достаточного финансирования (Таблица №11).

Учебно-тренировочные мероприятия

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки спортсменов-дзюдоистов, необходимого для прохождения спортивной подготовки в залах дзюдо, представлен в приложении 11 и приложении 12 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и представлены в Таблицах №9 и №10, этот перечень представляет собой минимальное количество ресурсов, необходимых для прохождения спортивной подготовки, и не исключает возможности использования дополнительного оборудования и инвентаря, не содержащегося в нем, но являющегося необходимым, при наличии достаточного финансирования (Таблица 11)

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
			НП		Т (СС)		ССМ		ВСМ	
			Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Пояс «дзюдо»	штука	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
Футболка белого цвета (для женщин)	штука	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Таблица №11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	8
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч для регби	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Резиновые амортизаторы	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8

21	Тренажер кистевой	штук	16
22	Тренаже 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 №11

Дополнительный спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стеновой протектор	штук	135

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

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

Требования к минимальному количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в Таблице №12.

Таблица №12

Количественный состав групп

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП)
НП	1 год	10
	2 год	10
	3 год	10
	4 год	10
Т (СС)	1 год	6
	2 год	6
	3 год	6
	4 год	6
	5 год	6
ССМ	Весь период	1
ВСМ	Весь период	1

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», ЕВСК и «Положения о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо» (Таблица №13).

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или звание
1	2	3	4	5
НП	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу НП 2-го года	б/р
	Свыше одного года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу НП 3-го года	б/р
		3-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу НП 4-го года	б/р 3 юн. разряд
		4-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу ТГ 1-го года	3 юн., 2 юн. разряд
Т(СС)	Начальной спортивной специализации	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке) для перевода (зачисления) в группу ТГ 2-го года	2 юн. разряд
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу ТГ 3-го года	2 юн. 1 юн. разряд
	Углубленной спортивной специализации	3-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу ТГ 4-го года	1 юн. разряд III разряд
		4-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) в группу ТГ 5-го года	III, II разряд
		5-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) в группу совершенствования спортивного мастерства	II, I разряд
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) в группу высшего спортивного мастерства	КМС

ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	МС, МСМК 2 ДАН
-----	--------------------------------	-------------	-----------------------------------	----------------------

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

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

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

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

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

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

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

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

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

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

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годового или полугодового).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

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

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

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

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

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

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

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

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

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

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

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

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

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

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода

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

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

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

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

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей,

но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

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

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

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

Соревновательный период

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

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия

тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

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

3. Методическая часть

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

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов строится с учетом методических принципов:

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

Кроме того необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

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

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

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

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

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

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

Вторым этапом является **этап углубленного разучивания.** На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - **этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по дзюдо:

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

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

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

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

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- на занятия приходите только в дни и часы, соответствующие расписанию тренировочных мероприятий;
- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия, занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена окажется более хорошей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в Таблице №14 и Таблице №15.

Таблица №14

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

	Этапы и периоды спортивной подготовки,
--	--

Виды спортивных соревнований, поединков	количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

Таблица №15

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Локальным нормативным актом спортивной школы максимальный объем тренировочной нагрузки в группе может быть снижен максимально до 25% в год, начиная с тренировочного этапа.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

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

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

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

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

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

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

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

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

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

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

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

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

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по

отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

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

Биохимический контроль позволяет объективно определять изменения функционального состояния спортсмена. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при паталогических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами или показателями их характеристики.

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного дзюдоиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям дзюдо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности. Для групп первого

года и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период.

При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания дзюдо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
I Теоретическая подготовка				
1.1. Техника безопасности	2	2	2	2
1.2. Правила соревнований	--	--	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1	1	1
1.5. Краткие сведения строения человека	1	1	2	2
1.6. Навыки оказания первой помощи	--	--	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	--	--	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	-	1	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	-	1	1
Всего часов:	5	5	12	12
II Практическая подготовка				
2.1. Общая физическая подготовка	156	165	156	156
2.2. Специальная физическая подготовка	10	20	20	20
2.3. Техничко- тактическая подготовка	86	118	118	118
2.4. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	4	6	6
Итого часов:	260	312	312	312

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта и олимпийского движения.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических

занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

В Таблице №17 указан основной объем технических действий, составляющие базовую

техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Таблица №17

Примерный материал по технической подготовке:

Наименование техники	Наименование техники на японском языке
Приветствие (поклон) Приветствие в положении стоя(правила выхода на татами и уход с татами) Приветствие в положении на коленях	Рэй тати- рэй дза-рэй
пояс(завязывание пояса)	оби
стойки	камаэ
высокая стойка фронтальная высокая правосторонняя высокая левосторонняя высокая	сидзэнтай сидзэнхонтай мигисидзэнтай хидарисидзэнтай
низкая стойка фронтальная низкая правосторонняя низкая левосторонняя низкая	дзиготай дзигохонтай мигидзиготай хидаридзиготай
передвижения	синтай суриаси цугиаси
скользящий переставной шаг	тайсабаки
приставной шаг	укэми усироукэми екоукэми мазукэми маэмавариукэми
повороты	кумиката миги сидзэнтай кумиката хидари сидзэнтай кумиката миги дзиготай кумиката хидари дзиготай кумиката
2 типа поворотов на 90 градусов,	кудзуси
бросок через спину бросок через голову подсадом голенью передняя подножка передняя подсечка	нагэ вадза цури-госи сэои-нагэ суми-гаэси
зацеп разноименной ноги изнутри	таи-отоси
отхват	хараи-цурикоми-аси
подсечка изнутри	о ути-гари
боковая подсечка	осото-гари
подхват под две ноги	ко ути-гари
подхват изнутри	дэаси-бараи
контрприемы	утимата

боковая подсечка от боковой подсечки	томозэ-нагэ
комбинации	каэси вадза
зацеп изнутри – бросок через спину	цубамэ-гаэси
фиксирующие приемы	рэнраку вадза
удержания	о ути-гари-сэои-нагэ
удержание сбоку с захватом руки и головы	катамэ вадза
удержание со стороны плеча с захватом руки и головы	осаэкоми вадза
удержание поперек	кэса-гатамэ
удержание верхом	ката-гатамэ
болевые приемы	екосихо-гатамэ
рычаг руки поперек	татэ-сихо-гатамэ
узел локтевого сустава	кансэцу вадза
удушающие приемы	дзюдзи-гатамэ
удушающий обратным захватом одноименных отворотов (ладони к себе)	удэ-гарами
уходы из опасных положений	симэ вадза
захватывая ногу ТОРИ ногами	гяку-дзюдзи-дзимэ
через «мост» - накатом	ногарэката
через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот	уход от кэса-гатамэ
бросок через голову подсадом голенью	уход от татэ-сихо-гатамэ
через «мост» с захватом штанины ТОРИ	уход от кэса-гатамэ
бросок через спину	уход от еко-сихо-гатамэ

Программный материал практических занятий на тренировочном этапе.

В тренировочных группах 1-го и 2-го года подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо. В тренировочных группах 1-2-го года и свыше 2-х лет значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой дзюдо и физической подготовленностью занимающихся. Тематический план тренировочных занятий представлен в таблице №18.

Таблица №18

Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1. Теория (рекомендуемый перечень)					
1.1. Техника безопасности	2	2	2	2	2
1.2. Физическая культура и спорт в России	2	2	3	2	2
1.3. Влияние физических упражнений на организм	2	4	5	5	5
1.4. Физиологические основы тренировок дзюдоиста	4	4	7	5	5
1.5. Методика обучения основам тренировки	3	5	9	7	7
1.6. Планирование тренировки дзюдоиста	4	5	5	5	5
1.7. Основы техники и тактики дзюдо	4	5	9	7	7
1.8. Анализ соревнований	4	4	7	4	4
Всего часов	25	31	47	37	37
2. Практическая подготовка					
2.1. Общая физическая подготовка	156	150	178	169	169
2.2. Специальная физическая подготовка	125	125	196	206	206
2.3. Техничко-тактическая подготовка	281	268	440	440	440
2.4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	37	50	75	84	84
Итого часов	624	624	936	936	936

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в России

Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки дзюдоиста. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки дзюдоиста

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий дзюдоиста.

8. Основы техники и тактики дзюдо

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе учащихся и анализ и динамика их выступлений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирован в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;

- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период спортсмены должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

В Таблице №19 указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены лица, занимающиеся на тренировочном этапе, успешно сдавшие переводные нормативы, прошедшие медицинский осмотр и только среди спортсменов своей квалификации.

Таблица №19

Технические действия и их терминология соответствующих уровню подготовки

Технические действия	Терминология на японском языке
подсечка в колено	хидза-гурума
передняя опорная подсечка	сасаэ-цурикоми-аси
бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)	уки-госи*
бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом	о-госи
бросок через бедро с захватом руки и головы	коси-гурума
бросок через бедро с захватом руки и отворота	цурикоми-госи
боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу	о тги-гаэси
боковая подсечка под две ноги	окури-аси-бараи
зацеп снаружи	ко-сото-гакэ
боковая подножка седом	еко-отоси
бросок через ногу	аси-гурума
бросок через бедро подсадом бедром и голенью	ханэ-госи
передняя подсечка	хараи-цурикоми-аси
задняя подножка седом	тани-отоси
подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо	ханэ-макикоми
бросок через бедро, вскидывая на бедро	уцури-госи
бросок через ногу вперед	о-гурума
бросок вращением с захватом руки под плечо	сото-макикоми
бросок выведением из равновесия рывком	уки-отоси
задний подхват под две ноги	осото-гурума

передняя подножка седом	уки-вадза
передняя подножка на пятке	еко-вакарэ
бросок через грудь седом	еко-гурума
обратный бросок через бедро	усиро-госи
бросок через грудь прогибом	ура-нагэ
бросок выведением из равновесия толчком	суми-отоси
боковая подсечка в падении	еко-гакэ
задняя подсечка от передней подножки	косото-гари от тай-отоси
от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)	хараи-госи-гаэси
отхват от отхвата	осото-гаэси
выведением из равновесия от подхвата изнутри	угимата-сукаси
подхват изнутри от зацепа снаружи	угимата от косото-гакэ
бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри	ко тги-гаэси
бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро	уцури-госи от госи-вадза
задняя подножка седом от броска через спину	тани-отоси от сэои-нагэ
рычаг коленом от удушающего отворотом спереди	хидза-гатамэ от цуккоми-дзимэ
рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками	удэ-гатамэ от ретэ-дзимэ
удушающий ногами от удержания поперек	санкаку-дзимэ от еко – сихо-гатамэ
удушающий рукавами от удержания верхом	содэ-гурума-дзимэ от татэ-сихо-гатамэ о-госи-о ути-гари
бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри	о ути-гари – утимата – татэ-сихо-гатамэ
зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом	ко ути-гари – коси-гурума – кэса-гатамэ
зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперек	о ути-гари – косото-гакэ – еко-сихо-гатамэ ко ути-гари – тай-отоси – усиро-кэса-гатамэ
подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку	ко ути-гари – о ути-гари – хараи-цурикоми-аси – ками-сихо-гатамэ
подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы	цури-госи – о ути-гари – угимата – татэ-сихо-гатамэ дзюдзи-гатамэ – уки-гатамэ – дзюдзи-гатамэ
бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри	дзюдзи-гатамэ – татэ-сихо-гатамэ
подхват изнутри	осото-гари – аси-гурума – кэса-гатамэ
удержание верхом	утимата – тай-отоси – дзюдзи-гатамэ
рычаг локтя поперек – удержание – рычаг локтя	осото-гари – сасаэ-цурикоми-аси –

	еко-сихо-гатамэ
рычаг локтя поперек – вариант удержания верхом	утимата – суми-гаэси – татэ-сихо-гатамэ
отхват – бросок через ногу – удержание сбоку	ко ути-гари – екотомоэ-нагэ – дзюдзи-гатамэ
подхват изнутри – передняя подножка – рычаг локтя поперек	окури-эри-дзимэ – дзюдзи-гатамэ
отхват – передняя опорная подсечка – удержание поперек (в стойке комбинация разнонаправленная)	катаха-дзимэ – татэ-сихо-гатамэ
подхват изнутри – бросок через голову подсадом голенью – удержание верхом	санкаку-дзимэ – кудзурэ-ками сихо-гатамэ
подсечка изнутри – бросок через голову упором стопой в живот – рычаг локтя поперек	гяку-дзюдзи-дзимэ – татэ-сихо-гатамэ
удушающий отворотом сзади – рычаг локтя поперек	дэаси-бараи от ко ути-гари
удушающий отворотом сзади, блокируя руку – удержание верхом	ура-нагэ от госи-вадза
через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног	хиккоми-гаэси от моротэ-гари
обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро	усиро-госи от госи-вадза
выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком	уки-отоси от суми-отоси
удушающий ногами захватом руки и головы	санкаку-дзимэ
удушающий отворотом сзади	окури-эри-дзимэ
удушающий при помощи рукавов	содэгурума-дзимэ
удушающий двумя руками	ретэ-дзимэ
удушающий отворотом спереди	цуккоми-дзимэ
удушающий с захватом одноименных отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя)	ката-дзюдзи-дзимэ
удушающий с захватом одноименных отворотов (ладони от себя)	нами-дзюдзи-дзимэ
удушающий одной рукой	кататэ-дзимэ
удушающий отворотом сзади блокируя руку	катаха-дзимэ
удушающий предплечьем сзади	хадака-дзимэ
рычаг локтевого сустава ногами	аси-гатамэ
рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена)	хидза-гатамэ
рычаг локтевого сустава захватом двумя руками	тэ-гатамэ
рычаг локтевого сустава через живот	хара-гатамэ
рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы	санкаку-гатамэ
рычаг локтя поперек от удушающего захватом одноименных отворотов спереди	дзюдзи-гатамэ от гяку-дзюдзи-дзимэ
узел локтя от удержания верхом	удэ-гарами от татэ-сихо-гатамэ
рычаг локтя с упором руки в плечо	удэ-гатамэ
болевой прием с захватом руки под плечо	ваки-гатамэ
удержание «поплавок» (от болевого приема)	уки-гатамэ
обратное удержание сбоку	усиро-кэса-гатамэ

передняя подсечка под опорную ногу, задняя подсечка	сасаэ-цурикоми-аси – косото-гари
отхват, зацеп снаружи	о сото-гари – ко сото-гакэ
бросок через спину, передняя подножка	иппон-сэои-нагэ – тани-отоси
бросок через спину, зацеп изнутри одноименной ногой	иппон-сэои-нагэ – ко тги-макикоми
передняя подножка, задняя подножка	таи-отоси – о сото-отоси
подхват изнутри, зацеп изнутри	утимата – о ути-гари
боковая подсечка под две ноги, отхват	окури-аси-бараи – о сото-гари
боковая подсечка, передняя подножка	дэ- аши-бараи – таи-отоси
зацеп одноименной ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноименное плечо от броска через грудь	осото гари от ура-нагэ
через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноименной ноги снаружи	уцури госи от осото-гари
через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы	еко-гурума от коси-гурума

Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Тематический план тренировочных занятий представлен в Таблице №20.

Таблица №20

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1. Техника безопасности	2
1.2. Физическая культура и спорт	1
1.3. Краткие сведения строения и функция организма	2
1.4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста	3
1.5. Планирование подготовки дзюдоиста	6
1.6. Техника и тактика дзюдо	6
1.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4
1.8. Анализ выступления соревнований	4
1.9. Методика самостоятельной тренировки	5
Всего часов:	33
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Общая физическая подготовка	197
2.2. Специальная физическая подготовка	240
2.3. Техническая подготовка	524
2.4. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	98
Итого часов:	1092

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России

Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки дзюдоиста

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Техника и тактика дзюдо

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Методика обучения техническим действиям.

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим

состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

8. Анализ выступления на соревнованиях

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки

Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: Бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км., Кросс 3000 м., Плавание 100 м., Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя:

броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а так же других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и

преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в Таблице №21.

Таблица №21

Технические действия и их терминология

Технические действия	Технические действия на японском языке
Отхват	o-soto-gari
Подхват под одну ногу или передний подхват	goshi harai
Подхват изнутри	uchi-mata
Передняя подножка	tai-atoshi
Бросок через плечо	seoi-nage
бросок через спину	seoi-nage
бросок через голову с упором стопы в живот	tomoe-nage
бросок через голову с подсадом голенью.	sumi-gaeshi

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;

- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки, и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

В Таблице №22 приводится примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица №22

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Часы
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1. Техника безопасности	2
1.2. Психологическая подготовка	9
1.3. Планирование и построение спортивной тренировки	4
1.4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста	2
1.5. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия	2
1.6. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	2
1.7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников	2
1.8. Анализ выступления на соревнованиях	2
Всего часов:	25
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Общая физическая подготовка	212
2.2. Специальная физическая подготовка	312
2.3. Техническая подготовка	599
2.4. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	166
Итого часов:	1248

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого

учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

3. Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

5. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

6. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины. Международные правила соревнований по дзюдо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на татами. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований. Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.

7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.

Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.

Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники дзюдо. Углубленное изучение техники дзюдо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья - отжимание);

- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гириями и гантелями и на тренажерах).

- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, приемы из неклассического дзюдо, а также других видов единоборств, прежде всего самбо. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном дзюдо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом.

Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит».

Отработать навыки борьбы с различным противником “левшой”, “правшой”, высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

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

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться в процессе обычных тренировочных занятий Устранение дефицита информации

о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у дзюдоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности дзюдоистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро – и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

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

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

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

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

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Таблице №23 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица №23

Примерный план антидопинговых мероприятий

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров.	при поступлении на работу	Руководитель

Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	Медицинский работник
Организация и проведение лекций по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте для тренеров СШОР.	ноябрь	Медицинский работник
Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов при зачислении на ставку спортсмен-инструктор.	сентябрь-октябрь	Руководитель
Содействие в проведении тестирования на применение запрещенных в спорте субстанций членов сборной команды России по видам спорта.	по требованию	Тренер
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил.	по факту	Руководитель

3.9. План инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по дзюдо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки, должны овладеть принятой в дзюдо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

Лица, проходящие подготовку в тренировочных группах 1 и 2 года должны уметь определять ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по дзюдо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Спортсмены тренировочных групп свыше двух лет должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с дзюдоистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по дзюдо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на татами.

Лица, проходящие спортивную подготовку в группах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов дзюдо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с дзюдоистами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники дзюдо; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Оценки уровня ОФП и СФП производится на основании следующих физических качеств:

Сила.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые

проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

Проявлению силы у дзюдоистов способствует преодоление сопротивления противника или противодействие ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся дзюдо являются подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гири различного веса; упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, на сопротивление с партнером и сопротивление с окружающей средой (с использованием воды, песка, и др.); упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте.

Скоростно-силовые качества.

Эти качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Быстрота.

Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры, в которых должны использоваться различные броски с падением, захваты и другие специальные действия.

Выносливость.

Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

Анаэробная выносливость. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, что дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости дзюдоиста:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.

3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Гибкость.

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др.
4. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Ловкость.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости дзюдоиста:

1. Челночный бег 4x10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все

физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двух летнюю на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

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

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Минимальный возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки – от 7 лет.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления группы 1 года на этап начальной подготовки представлены в Таблице №25. В Таблицах №№26,27 представлены нормативы для перевода на этапы 2,3,4 года подготовки.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку или соответствующую подготовку по ОФП и СФП, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап подготовки - 11 лет.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы 1 и 2 года на тренировочный этап представлены в Таблице №28. В Таблицах №№29,30 представлены нормативы для перевода на этапы 3,4,5 года подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются на конкурсной основе, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, которые представлены в Таблице №31. Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования и сохранения на этом этапе с 14 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию "Мастер спорта России" и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, которые представлены в Таблице №32, не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Минимальный возраст спортсмена для зачисления на этап высшего спортивного мастерства с 16 лет.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год подготовки не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить подготовку на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. Классификационные разрядные требования указаны в Таблице №24.

Таблица № 24

Соответствие классификационных разрядных требований

Понятие	степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	3 юн
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ёнкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС

1 ДАН (сёдан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ёндан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС,
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

Таблица №25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

Таблица №26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10 9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12 11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8 7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11 10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			

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

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица №27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;				
для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17 15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16 14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170 150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом спортсменов. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

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

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности

1. «Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения».

Описание тестового задания: ИП: - стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчёт времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент равновесия. Испытуемому предоставляется одна попытка.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Описание тестового задания: ИП: - упор лёжа на полу (голова, туловище, ноги составляют прямую линию). Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Испытуемому предоставляется одна попытка.

3. «Прыжок в длину с места».

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: покрытие, на котором выполняется тестовое задание «прыжок в длину с места» должно быть твердое, ровное, не скользящее, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый принимает ИП – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Испытуемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки при выполнении тестового задания:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

4. «Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук (ладонями) коснуться пола)».

Описание тестового задания: ИП - стоя на полу, ноги вместе (колени прямые). Испытуемые выполняют наклон вперед-вниз, пальцами рук (ладонями) должен достать носки ног, не сгибая колени.

5. «Челночный бег 3x10 м».

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Описание тестового задания: упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

6. «Подтягивание из виса на перекладине».

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Описание тестового задания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

7. «Подтягивание из виса на нижней перекладине».

Описание тестового задания: подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого испытуемый выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

8. «Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «уголок».

Описание тестового задания: упражнение «уголок» выполняется на шведской стенке, можно с использованием навесных брусьев. Это более продвинутый вариант уголка – здесь необходимо иметь достаточно подготовленные руки, а также сам угол у упражнения становится острее, что несомненно усложняет его.

Техника выполнения:

1. Исходное положение – корпус расположен спиной к стенке. Руки, согнутые в локтевых суставах, крепко удерживаются на брусках.
2. Вес тела переносится полностью на руки. Упор делается на локти. Ноги прямые, не касаются стенки или пола.
3. Усилением брюшного пресса корпус сгибается в тазобедренных суставах, и прямые ноги выносятся вперед.
4. В таком положении ноги остаются на максимально возможное время, после чего без резких движений медленно возвращаются в исходное положение.

Как уже говорилось ранее, «уголок» с использованием шведской стенки выполняется, исходя из ее комплектации: бруска, турник или просто перекладина лестницы. Чтобы тренироваться на брусках, нужно иметь сильные предплечья, способные удерживать вес тела довольно долгое время. Основную работу также выполняет нижняя часть пресса и верхняя поверхность бедер. Дополнительно включаются бицепсы и трицепсы. На первых тренировках допустимо поднятие ног в согнутом положении.

Ошибки:

1. Положение спины. Спина должна быть плотно прижата к стенке. Недопустимо прогибаться в спине. Это может привести к травмам.
2. Основное движение. При подъеме ног усилие производится мышцами пресса, а не подкручивающим движением поясницы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки

К специальной физической подготовленности дзюдоистов относятся силовые упражнения, выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время. Скоростные упражнения- имитация бросков по технике КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Упражнения, повышающие выносливость. Освобождение от захватов, борьба в партере на обусловленное время. Координационные упражнения - выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Примерный комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки:

1. **«Забегание на борцовском мосту вокруг головы 5 раз вправо и 5 раз влево на скорость, с.»**

Описание тестового задания: стоя в положении моста, на голове с опорой руками, выполняется 5 забеганий шагами вокруг головы вправо и влево. «Борцовский» мост должен быть крутым, с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

2. **«Кувырок через левое плечо, с.»**

3. **«Кувырок через правое плечо, с.»**

4. **«10 кувырков в обе стороны через стоящего партнера в партере, с.»**

Описание тестового задания: с шага вперед кувырки через партнера, стоящего в партере опорой на предплечьях в одну и другую сторону. Фиксируется общее время за 10 забеганий.

5. **«Броски на скорость в обе стороны за 30 с.»**

Описание тестового задания: из положения стоя броски вправо и влево партнеров, подходящих в порядке очереди к тестируемому спортсмену.

6. **«Из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой, с.»**

Иные специальные физические упражнения по виду спорта дзюдо. В зависимости от этапа подготовки, тренер самостоятельно определяет комплекс упражнений по СФП, но не менее 3 и не более 5 нормативов.

В таблице нормативов по общей физической и специальной физической подготовки СШОР «Русь» в графе СФП ставится отметка **выполнил / не выполнил** за выполнения общего комплекса упражнений по специальной физической подготовки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки.

Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо. Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов. В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

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

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Основы техники: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Броски – Nage Waza Боковая подсечка – De Ashi-Barai. Передняя подсечка в

колени – Hiza Guruma. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi Отхват – O Soto Gari. Бросок через бедро – O Goshi. Зацеп изнутри – O Uchi Gari. Бросок через спину – Seol Nage. Приемы борьбы лежа – Ne Waza. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame. Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо. Тактику дзюдо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники. Виды тактики в дзюдо В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований. Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

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

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования. При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях. Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана. Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства. Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке

информации, а также предвидение возможных действий соперника. Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

2. Тактика ведения поединка. Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности. Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов. В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве. Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов. Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника. Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

3. Тактика выполнения технических действий. Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия. Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков. Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника. Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника).

Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие. В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка.

Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов; в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника

— угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Основы тактики: Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. Тактика ведения поединка: v Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие) v Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику) v Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера v Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа v Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более

эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т. д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебный процесс, совершенствовать его. Исследование соревновательной деятельности осуществляется в виде педагогического наблюдения, желательно с фиксацией происходящего с помощью видеосъемки. При оценке соревновательной деятельности борцов фиксируются наиболее существенные для данного вида спорта характеристики и их результаты: количество технических действий (оценок, наказаний); качество технических действий (оценок,

наказаний); перечень используемых тактико-технических действий; объем, разносторонность, активность, эффективность и результативность тактико-технических действий. Результативность в дзюдо – это показатель качества выполнения атакующих действий. Выражается в количестве оценок, выполненных в среднем за поединок. Учитывая, что оценки в дзюдо не суммируются, чистую победу «иппон» условно приравнивают к 10 условным единицам, «ваза-ари» – к 7 единицам, «юко» – к 5, «кока» – к 3

После соревнований полученные протоколы наблюдения действий борцов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений и устанавливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, и дается их оценка.

Технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

В приложении 5 представлена система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинации в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника. Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Большое внимание рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед дзюдоистами стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения технических действиям.

На практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логической связанные комбинации. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные технические действия, а комплексы логически взаимосвязанных технических действий, имеющих целью одержания победы.

Тактика выполнения технических действий

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

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;
- в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).
- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).
- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся — предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.
- единство общей и специальной подготовки.
- непрерывность тренировочного процесса.
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- волнообразность динамики нагрузок.
- цикличность тренировочного процесса.

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техническая подготовка дзюдоистов

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование

двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

- а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;
- б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;
- в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных данному виду;
- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа:

Этап начального разучивания (формируется предумание, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности:

- обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления;
- в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Методические особенности.

- обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать;
- интервалы отдыха постепенно сокращаются;
- обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности:

- добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении тренируемых изучаемым двигательным действием, главной задачей является создание у спортсменов представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об

изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

Обучение технике дзюдо леворуких спортсменов

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%). Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным проведением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. Умение выполнять все технические действия в обе стороны - признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких спортсменов и амбидекстров технике дзюдо:

- любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны;
- выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону;
- необходимо приучать юных дзюдоистов к выполнению различных симметричных движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

Тактическая подготовка

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика

ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата «наличный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место».

- При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.
- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень форсированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу. Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.
- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.
- тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики дзюдо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки - упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;

- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Общезначительная подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы.

К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Организация медико-биологического обследования

В дзюдо медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно в

дзюдо применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.
2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью дзюдоистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации дзюдоистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.
- систематический контроль подготовленности дзюдоистов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

5. Информационное обеспечение программы

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.

2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – С. 28-30.

3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.

4. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

5. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – С. 85-87.

6. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.

7. Неробеев., Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012. – 140 с.

8. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – С. 128.

9. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.

10. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы... - Т.13. – Краснодар, 2011. – С. 87-89.

11. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.

5.2 **Перечень Интернет-ресурсов;** (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство, (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет, (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта РФ , (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края , (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России