ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято
на тренерском совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 17 » января 2023г.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

_____ В.П.Калинкин.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022г. № 1074)

г.Пенза
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка……. 3

II. Нормативная часть .……..... 10

III. Методическая часть программы…….…… 24

3.1 Организационно-методические особенности спортивной подготовки..... 24

3.2. Содержание программного материала..... 29

3.2.1. Теоретическая подготовка……. 29

3.2.2. Техническая подготовка…… 31

3.2.3. Тактическая подготовка…… 35

3.2.4. Физическая подготовка……. 39

3.3. Воспитательная работа……. 45

3.4. Психологическая подготовка……... 46

3.5. Восстановительные средства и мероприятия……. 49

3.6. Инструкторская и судейская практика……... 52

3.7. План антидопинговых мероприятий…… 53

3.8. Техническая безопасность при занятиях дзюдо……. 54

VI. Система контроля и зачетные требования……. 57

V. Перечень информационного обеспечения……… 59

Приложения……. 60

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России *от 24 ноября 2022 года № 1074*. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа определяет основные направления и условия подготовки обучающихся по виду спорта дзюдо в период прохождения подготовки в ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа имеет следующую структуру:

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Методическая часть.
4. Система контроля и зачётные требования.
5. Материально-техническое обеспечение.
6. Перечень информационного обеспечения.

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

-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных обучающихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоистов и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории вида спорта, 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 счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных дзюдоистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по дзюдо в Комплексной СШОР, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и направлена на повышение качества подготовки спортивного резерва.

Настоящая Программа является нормативной основой подготовки спортивного резерва, которая основана на принципах, направленных на непрерывность организации многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки обучающихся и достижение ими высших результатов в дзюдо.

Программа базируется на следующих **методических принципах**:

- *принцип комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных дзюдоистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей по подготовке квалифицированных спортсменов.

Характеристика вида спорта – дзюдо.

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо - улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дзигаро Кано (основатель дзюдо) считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
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 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
9.	Весоваякатегория 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 6 1 1 Б
14.	Весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
15.	Весовая категория 52 кг	035 006 1 6 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 6 1 1 Б
20.	Весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
21.	Весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
22.	Весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
23.	Весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
24.	Весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
25.	Весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
26.	Весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
27.	Весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
28.	Весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
29.	Весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
30.	Весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
31.	Весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
32.	Весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
33.	Весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
34.	Весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А

1	2	3						
35.	Ката - группа	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 спортсменов:

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.

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

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по дзюдо утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года учебно-спортивной подготовки 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 обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, уставленным программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Структура системы многолетней подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки дзюдоистов в группах начальной подготовки 4 года обучения (ГНП), учебно-тренировочных группах 5 лет обучения (УТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (ГВСМ) до 3-х лет обучения и группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ) не ограничивается. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с этапами обучения.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 4 года.

Учебно-тренировочный этап содержит две отдельные составляющие:

этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3- 4- 5-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния

здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства предназначен для обучающихся, выполнивших первый спортивный разряд (до одного года обучения) и спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Преимущественная направленность подготовки на этапе СС: совершенствование техники и тактики дзюдо, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива 1-го разряда и КМС), дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из здоровых обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив Мастера спорта. Преимущественная направленность подготовки на этапе ВСМ: совершенствование техники и тактики дзюдо, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок, достижение высоких спортивных результатов, выполнение норматива МС, дальнейшее приобретение соревновательного, приобретение инструкторская и судейская практики.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по дзюдо предусматривает несколько этапов:

- этап начальной подготовки (НП) - 4 года,
- учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет (начальная специализация – 2 года, углубленная специализация – 3 года),
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 3 года,
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – срок обучения не ограничен.

Этап начальной подготовки. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной специализации (3-й, 4-й и 5-й годы обучения). Группы формируется на конкурсной основе из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации -до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

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

Этап углубленной специализации - свыше 2 дет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

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

Этап спортивного совершенствования мастерства предназначен для обучающихся, выполнивших 1-ый спортивный разряд (первый год обучения) и спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе ССМ:
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение 1 –го спортивного разряда и норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из здоровых обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив Мастера спорта. Преимущественная направленность подготовки на этапе ВСМ: совершенствование техники и тактики дзюдо, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок, достижение высоких спортивных результатов, выполнение норматива МС, дальнейшее приобретение соревновательного, приобретение инструкторская и судейская практики.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе ВСМ:
- укрепление здоровья;
- совершенствование: физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:
- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

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

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки	
Название	Период	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
НП	*До года*	1	7	10
	Свыше одного года	3		
УТ	*Начальной спортивной*	1	11	6
		2		

	специализации (до двух лет)			
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3		
		4		
		5		
ССМ	*До года*	Без ограничений	14	1
	Свыше года			
ВСМ	*Высшее спортивное мастерство*	Без ограничений	16	1

В связи с производственной необходимостью, максимальная наполняемость групп по решению тренерского совета может быть увеличена, при условии соблюдения требований техники безопасности.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на **52 учебные недели**. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- научебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 часов.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на следующий этап подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	5—54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6

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

Дзюдо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в дзюдо - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для спортсменов, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- тренировочными, проходящими согласно учебно-тренировочному плану;
- контрольными, имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы;
- основными, проходящими в рамках официальных соревнований.

Обьем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	**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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

Требования к участию в спортивных соревнованиях дзюдоистов:

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

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

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

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

Величина учебно-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 исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-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 повышение различных сторон 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 учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося 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 обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

Обьем 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов	6	6	12	18	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	936	1040	1248

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнования	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субьекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо организация осуществляющая материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечения спортивной экипировкой

№ п\п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	Комплект	На обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	Комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки	Комплект	На обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	Комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Костю весосгоночный	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6	Костюм спортивный	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7	Костю спортивный ветрозащитный	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

№ п\п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	Кроссовки	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Куртка зимняя утеплённая	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10	Пояс для дзюдо	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Сумка спортивная	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12	Тапки спортивные	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13	Тейп спортивный	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14	Футболка	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15	Шапка спортивная	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16	Шорты спортивные	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Врачебный контроль за обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Структура годичного цикла.

Спортивные достижения в дзюдо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность обучающегося выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
- степень подготовленности к спортивному достижению зависит от использования в подготовке эффективных учебно-тренировочных и соревновательных воздействий, а также от осознания обучающимся важности общественной или личной спортивной деятельности мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
- эффективность системы подготовки обучающихся – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и

функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства структура годичного цикла на данных этапах такой же, как и при подготовке обучающихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного дзюдоиста.

Годичный цикл подготовки обучающихся в организации должен строиться с учетом календарного плана официальных соревнований и спортивных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных учебно-тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий

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

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

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

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

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

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

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

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

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

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

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

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

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

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

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

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

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

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

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

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

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируя учебно-тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов и определенные сроки. К этому времени спортсмен должен достичь спортивной формы - состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления:

- приобретение;

- стабилизация;
- временная утрата.

В учебно-тренировочном занятии соблюдаются общие требования, предъявляемые к тренировке, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия обучающихся. Выбор объемов учебно-тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки дзюдоистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для групп этапа начальной подготовки первого года спортивной подготовки.

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебно-тренировочного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебно-тренировочного года.

Планирование годичного цикла для групп этапа начальной подготовки второго-четвёртого года подготовки.

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются подготовительный период.

Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки.

Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической и соревновательной подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 2 академических часа. В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа начальной специализации) первого-второго года спортивной подготовки.

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго года спортивной подготовки. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) третьего, четвертого, пятого года спортивной подготовки.

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку.

Планирование годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства переходят обучающиеся, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, мастера спорта России. Режим работы продолжает увеличиваться.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающегося. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоистов.

Выделены:

- два подготовительных: общий (базовый), общий (развивающий), общий (развивающий), специальный;
- два соревновательных: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности;
- переходной периоды: восстановительный, переходно-подготовительный.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно- методические особенности спортивной подготовки.

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка к мастеру спорта следует рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную закономерную систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные обучающиеся достигают первых успехов через 4-6 лет.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижения впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма;

3. в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическом развитии;

4. надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Однако, целесообразно также уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам готового цикла, а так же дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования. Соотношения времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств: наличие материальной базы, а также индивидуальных особенностей обучающихся. При этом должна

сохраняться общая направленность учебно-тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годичного цикла и дальнейшее увеличение объема технической подготовки.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является: контроль за эффективностью подготовки дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки в соответствии с положением о внутреннем контроле. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Этап начальной подготовки.

Основной целью тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации борьбы дзюдо и овладение основами техники.

Основные задачи:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) школа техники борьбы дзюдо и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);
9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный объем двигательных умений.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных обучающихся.

Врачебный контроль за юными обучающимися предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап

Группы на учебно-тренировочном этапе формируются из обучающихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;
2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений своего вида;
5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
6) подвижные и спортивные игры;
7) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающемуся нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные учебно-тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
-по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину
отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юногообучающегося, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства принимаются обучающиеся, достигшие определенных результатов в соревновательной деятельности, имеющие 1 –ый спортивный разряд и спортивное звание КМС. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста.

Основная цель тренировки – достижение спортивного совершенства.

Основные задачи: сохранения здоровья и всестороннее развитие подростков; поддержание высокого уровня общей и специальных физических качеств; достижение технико-тактического совершенства; освоение повышенных тренировочных нагрузок; накопление соревновательного опыта.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных способностей физической, технической, психологической подготовленности каждого обучающегося.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;
2) комплексы специально подготовительных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) индивидуальные комплексы упражнений;

5) упражнения со штангой;
6) подвижные и спортивные игры;
7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройства и тренажерах).

На этапе совершенствования спортивного мастерства больше часов отводится на теоретическую подготовку. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим, экстремальным условиям соревнований в частности. Обучающиеся на этом этапе подготовки должны владеть принятой в дзюдо терминологией, вести дневник тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования. Уделять большое внимание анализу проведенных соревнований, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны подготовки.

По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на УТС, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Этап совершенствования высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства принимаются обучающиеся, достигшие определенных результатов в соревновательной деятельности, имеющие спортивное звание МС, МСМК. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста.

В подготовке дзюдоистов высокого класса можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы работы учебно-тренировочного процесса;
- адаптацию к соревнованиям.

Основная цель тренировки – достижение спортивного совершенства.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных способностей физической, технической, психологической подготовленности каждого спортсмена.

Основные средства тренировки:

8) общеразвивающие упражнения;
9) комплексы специально подготовительных упражнений;
10) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
11) индивидуальные комплексы упражнений;
12) упражнения со штангой;
13) подвижные и спортивные игры;
14) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройства и тренажерах).

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением пренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При объединении в одну группу обучающихся, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Обучающимся, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах.

Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм дзюдоиста к определённым соревновательным условиям, и обучающийся, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

3.2 Содержание программного материала

3.2.1. Теоретическая подготовка

В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их **теоретическая подготовка**. Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать педагогический процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Программный материал для практических занятий

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Вводное занятие	История спортивной школы, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащихся спортивной школы. Традиции дзюдо в городе и области. Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях, в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности.	НП
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП УТЭ
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. Чемпионы и призеры Первенства мира, Европы. Всероссийские соревнования по дзюдо. Участие российских дзюдоистов в международных соревнованиях.	НП УТЭ ССМ ВСМ
4	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП УТЭ ССМ ВСМ
5	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	НП УТЭ СММ ВСМ
6	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Утомление и причины, снижающие временную работоспособность.	НП УТЭ ССМ ВСМ
7	Основные средства и методы спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Структура и содержание микроциклов, мезоцоклов, макроциклов. Принципы спортивной тренировки.	УТЭ ССМ ВСМ
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТЭ ССМ ВСМ
9	Физиологические основы спортивной тренировки	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.	УТЭ ССМ ВСМ

		Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.	
10	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	Основные спортивные термины применяемые в дзюдо	НП
11	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.	Правила соревнований и их организация. Права и обязанности участников соревнований. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.	НП УТЭ ССМ ВСМ
12	Питание спортсмена	Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.	НП УТЭ ССМ ВСМ
13	Установка перед соревнованиями и разбор поединков	Знание соревнований. Сведения о противнике: тактика ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные стороны в ходе соревнований. Причины успеха или не успеха. Проявление морально-волевых качеств	УТЭ ССМ ВСМ
14	Противодействие допингу в спорте	Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте	УТЭ ССМ ВСМ

3.2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники учебно-тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники 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.

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия подготовку необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

На этом этапе тренеру необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей спортсменов.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия дзюдо, согласно классификации приемов распределенных по годам обучения, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение обучающимися всех изучаемых действий, как вправо, так и влево, причем выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка или индивидуализированная техническая подготовка– это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого обучающегося.

СТП начинает применяться с учебно-тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоиста и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого спортсмена иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым спортсменом тренеру-преподавателю необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности спортсменов к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для обучающегося. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера-преподавателя, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренерам-преподавателем необходимо останавливать борьбу в нужный момент или воспроизводить создавшиеся определенные условия отдельно отучебно-тренировочной схватки.

Программный материал этапа начальной подготовки (НП):

- основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов;
- борьба стоя (стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая);
- дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную);
- захваты (рук, ног, шеи, туловища, за рукав, пояс, отвороты и проймы куртки);
- Передвижение по ковру во время схватки (вперед, назад, в сторону);
- Способы подготовки приемов (сгибание на одну ногу, сгибание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления).

Борьба лежа.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки;
- сед на коленях с упором на предплечья;
- лежа на животе;
- лежа на спине.

Удержания:

- удержание с боку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы.

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

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

Программный материал учебно-тренировочного этапа:

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

Борьба в стойке (броски):

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

Борьба лежа:

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

- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинация бросков:

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперек;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;

Бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье;

- подсечка изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноименной руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок захватом разноименной руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковыой переворот после зацепа ногой изнутри под разноименную ногу.

Комбинация болевых приемов:

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

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

3.2.3. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших обучающихся, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1). Изучить общие положения тактики дзюдо;

2). Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;

3). Создать целостное представление о тактике противоборства;

4). Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
- с форой - « обусловленным преимуществом для соперника » ;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих учебно-тренировочные помеховлияния:

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются дзюдоистами в три этапа:

I этап - показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

II этап - выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

III этап - выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

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.

В теории борьбы дзюдо выделяют три 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 демонстрирование 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. 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-преподаватель 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.

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 две 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.

3.2.4. Физическая подготовка

Физическая подготовка - это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств дзюдоистов: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим

формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития обучающегося.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацелена на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств.

Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебно-тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей спортсменов в проведении отдельных специальных действий борца.

1). Силовая подготовка дзюдоиста

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у дзюдоистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона - мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки дзюдоистов:

1. Сформировать основы для адаптации организма обучающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений дзюдоистами та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся дзюдо. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у дзюдоистов могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.
- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.
- Применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.
- Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.
- Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
- Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

2). Скоростная подготовка дзюдоиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в дзюдо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий дзюдоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется дзюдоистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима дзюдоистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;
- недостаточная разносторонность учебно-тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

3). Развитие выносливости дзюдоиста

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической

тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков дзюдоистов;

б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов;

в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией дзюдоистов на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке дзюдоистов учебно-тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3–4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3–5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

4). Координационная подготовка дзюдоиста

Ловкость (координационные способности) проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры-преподаватели по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет обучающимся, имеющим более

высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;

в) ориентирование в пространстве и времени;

г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

5). Развитие гибкости дзюдоиста

Гибкость - это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость - упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непременных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо

разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший учебно-тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоистов обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса.

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.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания личности:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
-последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы тренера-преподавателя состоит в том, что тренер-преподаватель, практически имеет время, которое отведено учебно-тренировочным занятием, и только на учебно-тренировочных сборах он использует для этой цели и свободное от основных учебно-тренировочных занятий время. Учебно-тренировочная работа тесно увязывается с воспитательной работой, проводимой в школе и в семье.

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

- воспитание в спортсменах идейных убеждений;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание специальных качеств и модели поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в дзюдо.

Тренер-преподаватель обязан постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду и учебе, высокой организованности и требовательности к себе и товарищам, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивной форме, инвентарю и оборудованию.

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- моральное стимулирование;
- товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь и взаимотребовательность;
- обновление стендов спортивной славы (фотографии, плакаты, призы, награды, завоеванные спортсменами училища за все время ее существования);
- встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием представителей тренерского состава);
- подведение итогов (в конце каждого сбора), участие в составлении плана на следующий год.

Могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как: собрание группы, собрания команды, лекции и беседы о внутренней и внешней политике; о международном положении; участие в субботниках; встречи с ветеранами спорта и труда, ветеранами Великой Отечественной войны.

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность обучающегося, на рост его политического самосознания. Этой же цели служат и различные культурно-массовые мероприятия; чтение и обсуждение спортивной литературы, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов и др. Фильмы и литературу следует подбирать с таким расчетом,

чтобы они способствовали воспитанию лучших гражданских качеств обучающегося, поднимали его настроение, настраивали на преодоление трудностей, воспитывали упорство в достижении цели.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности, спортивных праздников. Они пробуждают активность обучающегося, развивают чувства коллективизма, способствуют восстановлению контактов между обучающимися, повышают их культуру.

План культурно-массовых мероприятий должен четко скоординирован с планом учебно-тренировочной работы, (например: длительный выезд на экскурсии или на шефское предприятие (во время сборов) рекомендуется планировать на разгрузочный день, а короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей на дни тренировок с повышенной нагрузкой).

Важное внимание в воспитательной работе с обучающимися необходимо уделять их поведению и настроению во время соревнований. Наблюдая за их выступлениями, поведением, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у обучающегося те или иные морально-волевые качества. Перед соревнованием необходимо настраивать обучающегося на проявление конкретных морально-волевых качеств. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленностьобучающегося.

Тренер-преподаватель обязан помнить, что комплексный подход к воспитанию обучающегося предполагает изучение и использование всех факторов воздействия на личность не только в стенах спортивной школы, но и дома. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен тщательно изучать особенности поведения обучающихся в быту и дома (ознакомиться, как они учатся и выполняют поручения), какие факторы окажут положительное влияние на их поведение и убеждения и т.д. при этом важно учитывать психические, физические и биологические особенности детей.

3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В дзюдо под психологической подготовкой обучающихся понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

• соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);

• выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);

• быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника;

• самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1. Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает подготовку спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внима¬ния, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Второй путь предполагает подготовку приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

• ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

• формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;

• преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают и борьбе с конкретным соперником;

• психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

• создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита обучающегося от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния обучающегося или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние обучающегося.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп обучающихся. Для использования в учебно-тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. Уравновешенные, по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. Слабые, по темпераменту соответствуют меланхоликам. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные обучающиеся с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между обучающимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход к подготовке будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых - показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у обучающихся отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет - подъемом, в 17 лет - стабилизацией.

Если разделить обучающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек, наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности обучающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных дзюдоистов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для спортсменов 12- 13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» обучающихся рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

• переключение мыслей и внимание обучающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

• переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

• применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

• формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

• Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.

• Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

• Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

• Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого обучающегося перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

• концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;

• настройка на максимальное использование своих технико- тактических и физических возможностей;

• создание представлений о преимуществе над противником;

• самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;

• самоприказы «Отдай все - только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

• Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.

• Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

• Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.

• Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).

• Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания юных обучающихся, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для обучающихся любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и

выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым - обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима

Распорядок дня юного обучающегося зависит от возраста, расписания занятий в образовательном учреждении, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных спортсменов при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыбья икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы - наиболее важная составляющая в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) - это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные - крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ

Питьевой режим юного обучающегося обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные спортсмены могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15-20 мин.

Рациональное питание юного обучающегося должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность спортсменов в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных обучающихся для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом спортивной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование обучающегося проводится совместно с врачом, тренером-преподавателем, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы обучающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

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

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного обучабщегося необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWCI70.

3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение броскам, выведениям из равновесия. Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей, арбитра, помощника секретаря.

3.7.ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПИЯТИЙ

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация,

ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг- контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;
2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3) антидопинговые правила;
4) принципы честной игры.

3.8. Техника безопасности при занятиях дзюдо.

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

Умение падать чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его обучающийся может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях, атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб

конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

• Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к обучающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений, и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

• Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение привил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

• Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

• Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

• Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

• Отсутствие периодического медицинского осмотра.

• Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера-преподавателя определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

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

- довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия с обучающимися в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- прибыть в спорткомплекс за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися и учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- покидать спортивные сооружения не позднее 15 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

• Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.

• Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

• Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

• Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или спортсмена - инструктора, назначенного тренером-преподавателем.

• При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

• При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

• Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

• После окончания занятия организованный выход из зала спортсмена проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

• Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

• Строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у обучающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья обучающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра не допускать ни одного случая участия в соревнованиях обучающихся недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

• перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

• обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

• по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

• прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

• принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

• в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

• знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.

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

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

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

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

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

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

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

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

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Аттестация проводится во время учебно-тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана программ спортивной подготовки по видам спорта и согласно расписанию занятий.

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

К аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по программам спортивной подготовки, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Количество попаданий	Не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на	См	Не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Количество попаданий	Не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперёд 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 лёжа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперёд 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 3х10м	С	Не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловище из положения лёжа 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 без зх10м	С	Не более	
			10,4	11,0
6.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	С	Не более	
			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 3х10м	С	Не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	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 3х10м	С	Не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	Количество раз	Не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			95	85

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»

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
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 лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперёд 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 – «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»				
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперёд 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 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категории 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 лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперёд 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 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 лёжа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей «ката», «весовая категория 26кг», «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»				
5.1.	Челночный бег 3х10м	С	Не более	

			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловище из положения лёжа 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
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет 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»				
6.1.	Челночный без зх10м	С	Не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	С	Не более	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42кг», «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»				
7.1.	Челночный бег 3х10м	С	Не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	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 3х10м	С	Не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	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 трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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»

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42кг», «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 33кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперёд 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 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 лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперёд 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 3х10м	С	Не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловище из положения лёжа 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 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 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 без зх10м	С	Не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	Количество раз	Не более	
			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 разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей 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 40кг», «весовая категория 44кг», «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 лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперёд 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 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 лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	-
2.3.	Наклон вперёд 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 категории 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10м	С	Не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловище из положения лёжа 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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «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 без зх10м	С	Не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	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»			

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 24 ноября 2022г. № 1074)
4. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

Учебно-методическая литература

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2008г.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2006 г.
3. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
4. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 240
8. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с
9. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
10. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация дзюдо	http://www.judo.ru/