

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА»**

РАССМОТРЕНО:
Тренерским советом ФГБУ ПОО
ГУОР г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска
И.Ю. Резник

«22» марта 2023 г.

«14» апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Иркутск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Краткая характеристика вида спорта	3
1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Система контроля	22
4. Рабочая программа по виду спорта «ДЗЮДО»	30
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	30
4.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	31
4.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	36
4.4. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	38
4.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	48
4.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	50
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	77
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	78
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	79
6.3. Кадровые условия реализации Программы.....	83
6.4. Перечень информационного обеспечения. Список литературных источников.....	84

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта

Дзюдо (с япон. яз. «Мягкий путь»). В России также часто используется название «Путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов, болевых приемов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал предусматривает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей подзюдо.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Программа рассчитана на проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (52 недели в год), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

2.2. Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также к минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет	2	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Объем Программы:

Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне. Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапы и годы спортивной подготовки

	До трех лет	Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

2.3. Основными формами организации тренировочного процесса в Училище являются:

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

Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися;

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Учебно-тренировочные сборы (мероприятия) проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки;

Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях обучающимися осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Училища, формируемого на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

Тестирование и контроль включают в себя: промежуточную и итоговую аттестация обучающихся включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.4. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных

обучающихся. Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		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 субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
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	До 21 суток		-

	мероприятия в каникулярный период	подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

2.5. Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится учебно-тренировочный процесс, изменяются его объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности обучающихся по Программе представлен в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3-4	5-6	5-6
Отборочные	1-2	1-2	1-2
Основные	1-2	1-2	1-2

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающимися, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное

на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является победой над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательная деятельность — это часть процесса спортивной подготовки. Она решает ряд задач: приучает к противоборству, подготавливает личность, совершенствует двигательные умения и навыки, развивает мышление и интеллект.

Соревнования по дзюдо проводятся среди различных возрастных групп: девочек и мальчиков, девушек и юношей, юниорок и юниоров, молодежи, взрослых спортсменов. В дзюдо регламентируются ранг и структура спортивных соревнований.

Соревнования I ранга по масштабу и спортивной значимости включаются в Положение о всероссийских соревнованиях по дзюдо и в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП). Разделяются на два уровня:

- Соревнования первого уровня: чемпионат России, спартакиады России, Кубок России, первенства России; всероссийские соревнования в соответствии с ЕВСК, международные соревнования; всероссийские физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения и инвалидов-спортсменов.

- Соревнования второго уровня: чемпионаты и первенства федеральных округов, зональные соревнования; традиционные соревнования на уровне федеральных округов; физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения в рамках федеральных округов.

Соревнования II и III ранга включаются в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования II ранга по масштабу и спортивной значимости включают соревнования по дзюдо третьего уровня: чемпионаты и первенства районов, городов; традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов Российской Федерации; соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования III ранга включают в себя соревнования по дзюдо четвертого и пятого уровня.

Соревнования четвертого уровня разделяются: на чемпионаты и первенства районов, городов; на массовые, комплексные, классификационные соревнования на уровне районов, городов.

Соревнования пятого уровня проводятся: в спортивных организациях, имеющих право присваивать спортивные разряды; на уровне коллективов физической культуры, спортивных клубов и СШОР (не классифицируемые).

В подготовке дзюдоистов необходимо учитывать требования к весовым категориям и продолжительности времени поединка.

Кроме того, различают еще:

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях для обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ДЗЮДО»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки.

План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе:

- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;

- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;

- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);

- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;

- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную роспись.

2.6. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
		ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
		Количество часов в неделю		
		16-18	18-24	24-32
		Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп		
		от 6	от 1	от 1
1.	Общая физическая подготовка	188	212	266

2.	Специальная физическая подготовка	252	336	466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56	87	130
4.	Техническая подготовка	244	336	448
5.	Тактическая подготовка	28	50	66
6.	Теоретическая подготовка	28	38	50
7.	Психологическая подготовка	38	50	66
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	12	4
9.	Инструкторская практика	28	38	34
10.	Судейская практика	28	38	34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	18	26	50
12.	Восстановительные мероприятия	18	25	50
Общее количество часов в год		936	1248	1664

2.7. Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в Таблице 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорientационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - судейство соревнований и спортивных мероприятий, проводимых в ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск, согласно Календарному плану физкультурно-оздоровительный и спортивно-массовых мероприятий. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
1.3.	Волонтерская деятельность	<p>Участие в учебно-тренировочном процессе в качестве помощника тренера, в рамках которого предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание помощи тренерскому составу в организации спортивной подготовки и оказание физкультурно-оздоровительных услуг; - формирование навыков самореализации и самоорганизации для решения социальных задач. 	В течение года
1.4.	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом учебно-тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года

2.3	Безопасность спортивной жизнедеятельности	Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревновательной деятельности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения на соревнованиях) болельщиков и спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. Просмотр видеофильмов, посещение патриотических мероприятий.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

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

Обучающиеся обязаны знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Январь	Повышение осведомленности Спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Инструктаж. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года	Проведение в рамках индивидуальной работы, консультации с медико-психологической частью ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск
	Семинар. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года	Проведение в рамках коллективной работы, консультации с медико-психологической частью ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск

2.9. План инструкторской и судейской практики

Представленная Программа имеет цель подготовить не только дзюдоистов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения поединков, правила поведения на дорожке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней

подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны 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 тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания юный судья.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки дзюдоистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 8.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - судейство соревнований и спортивных мероприятий, проводимых в ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск, согласно Календарному плану физкультурно-оздоровительный и спортивно-массовых мероприятий. 	В течение года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. 	В течение года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинские мероприятия

Основные задачи медицинского обеспечения:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;

Постоянно работая в контакте с врачами ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, консультируясь с ними по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в борьбе подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающимся на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов деятельности, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию

работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования. По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на **глобальные** (охватывающие практически весь организм), **локальные** (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и **общетонизирующие** (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию–восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия.

Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровотоки.

Используется также аппаратный массаж (вибро, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, греко-римская борьба, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	1 раз в год	Тренер-преподаватель, врач
2.	Прохождение УМО	1 раз в год	Тренер-преподаватель, врач

3.	Медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере, перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель, врач
4.	Тестирование в кабинете функциональной диагностики	В течение года	Врач функциональной диагностики
5.	Прохождение восстановительных мероприятий	В течение года	Тренер-преподаватель, врач
6.	Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки в ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	В течение года	Психолог

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождение Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и превышающего уровень спортивной квалификации, установленный для года соответствующего этапа, не менее чем на один спортивный разряд.
- повторного прохождения обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, но не более одного года, при следующих условиях: отсутствие пропусков учебно- тренировочных занятий без уважительных причин, активное участие в спортивных соревнованиях.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлены в Таблице 10, этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в Таблице 11, на этапе высшего спортивного мастерства представлены в Таблице 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>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»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>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»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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

			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>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»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	раз	-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «ДЗЮДО»

Рабочая программа включает материал по основным предметным областям, его распределение по годам подготовки и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам подготовки; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Главная задача, которая стоит перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе в виде спорта дзюдо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка — это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Взаимодействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий микроциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построение дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса взаимосвязаны.

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер должен использовать большие и предельные их величины. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 1040 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 11.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

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

Многолетняя подготовка спортсмена дзюдоиста должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастер спорта, мастер спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста, согласно физиологической периодизации, делятся на 3 возрастные группы (7 лет-конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8- 12 лет (мальчики)- период второго детства).

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и

частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным значениям.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека ЧСС с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей.

ЧСС в 7 лет составляет с 85-90 уд./в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 уд./в мин. В возрасте 16-17 летних ЧСС составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональных изменениях, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Морфометрические особенности мальчиков и девочек.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качество совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-

летнюю подготовку, могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств спортсменов, занимающихся дзюдо приводятся в Таблице 13.

Таблица 13

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Особенности соблюдения весового режима

Большинство борцов сбавляют вес перед соревнованиями с целью выступления в более легких весовых категориях. Вода, занимая 73% всей массы тела человека, участвует во всех жизненно важных процессах его организма. Регуляция веса тела борцов перед соревнованиями осуществляется путем искусственного снижения количества воды в организме. В зависимости от весовых категорий борцы сбавляют до 10% собственного веса, причем борцы легких весовых категорий прибегают к более значительным сгонкам.

Регуляцию веса в пределах 1-1,5кг не принято считать сгонкой. Это достигается путем обычного весового режима и классифицируется, как умение придержать вес. Незначительное снижение веса (в пределах 2-3кг) не оказывает заметного влияния на подготовленность спортсменов. При организации и планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо учитывать, что борцы, сбавляющие вес, при прочих равных условиях быстрее достигают спортивной формы и более подвержены перетренированности. Планирование недельных циклов, особенно последних двух, носит более определенный характер.

Борец, сбавляющий вес, должен обязательно регулярно получать нагрузку, способствующую обильному потоотделению. Это позволяет ему нормально питаться, хорошо спать и соблюдать другие формы спортивного режима.

Планомерное снижение веса является частью всего комплекса мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к соревнованиям. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки учитывается наличие спортсменов, сбавляющих вес.

В зависимости от времени, за которое спортсмен достигает нужной ему весовой категории, различают два вида сгонки веса: постепенный (25-30 дней) и форсированный (5-8 дней).

При форсированном снижении веса спортсмен в течение 2,5-3 недель, не ограничивая себя в потреблении жидкости, значительно сокращает потребление всех видов мучных изделий (хлеб, макароны и т.д.) и круп. В результате только этих мероприятий и напряженной предсоревновательной обстановки вес спортсмена снижается на 1,5-2кг. Затем за неделю до соревнований следует значительно снизить потребление всех видов жидкости, за счет чего вес может быть снижен еще на 1,5-2кг. Если спортсмен применяет форсированную сгонку веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 500-700г выше нормы.

При постепенном снижении веса спортсмен за 3-4 недели до соревнований начинает равномерно сокращать потребление всех продуктов питания (включая жидкость), кроме незаменимых белков, жиров и углеводов. В результате за 3 недели спортсмен может убавить в весе 3-4кг. Если спортсмен применяет постепенное снижение веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 300-500г выше нормы.

Оба способа снижения веса используют в условиях планомерной подготовки и во взаимосвязи с динамикой тренировочной нагрузки.

В спортивной практике применяют оба способа снижения веса. Спортсмены, как правило, придерживаются какого-то одного способа. Преимущество форсированного способа заключается в том, что при нем легче сохранить силы. Однако постепенный способ дает возможность больше снизить вес. Во всех случаях не рекомендуется снижать вес более чем на 3-5кг. Особенно недопустимо сгонку веса применять среди юных борцов.

Спортсменам, снижающим вес, в течение одного года не следует выступать более чем в 4-5 соревнованиях в данном весе.

В обоих случаях при снижении веса наступает кратковременный период (примерно 4-5 дней), характеризуемый ощущением тяжести, трудностью выполнять нагрузку до потоотделения, нежеланием тренироваться. При форсированной сгонке веса такой период часто совпадает с резким сокращением потребления жидкости и одновременным высоким уровнем объема и интенсивности нагрузки. При постепенной сгонке веса трудный период в большинстве случаев также совпадает с большими нагрузками, однако у некоторых он наступает раньше. Бывают два трудных периода – в начале снижения веса и в период больших нагрузок.

Во всех случаях средством, помогающим снизить вес в целом и преодолеть трудные периоды сгонки, является тренировка. Немалую роль в этом играет организация условий подготовки, разнообразие обстановки, товарищеская взаимопомощь.

Снижение веса требует от спортсмена хорошего знания своего организма, соблюдения режима тренировки, питания, правильного применения парной бани и активного отдыха, а также других средств восстановления. Важную роль при этом играет личный опыт спортсмена и его уверенность в том, что данный процесс снижения веса проходит нормально.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в школе.

На этапы спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по дзюдо - 7 лет. Лица имеющие заболевания и патологические состояния не допускаются к занятиям спортом (все острые и хронические заболевания в стадии обострения, особенности физического развития, нервно-психические заболевания, заболевания внутренних органов, хирургические заболевания, травмы и заболевания ЛОР-органов, травмы и заболевания глаз, стоматологические заболевания, кожно-венерические

заболевания, заболевания половой сферы, инфекционные заболевания).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд РФ и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. В период эмоциональных стрессов (экзамены) необходимо снижать физические нагрузки. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки. Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Преждевременное начало занятий дзюдо, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья детей и подростков. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок.

Известно, что любая физическая нагрузка приводит, в конечном счете, к утомлению (комплексу защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения). Профилактика и лечения состояния острого утомления спортсменов является одной из важнейших для практики спорта, как высших достижений, так и массового задач. Частично эту задачу можно решить фармакологией.

1. Подготовительный период. В подготовительном периоде, как на общем, так и на специально-подготовительном этапе при интенсивной физической работе основной упор делается на усиление и поддержку анаболических процессов и состояния иммунной системы организма с помощью адаптогенов, препаратов пластического действия, обогащенного белкового питания, иммуномодуляторов, антиоксидантов. Полезны средства для коррекции микроциркуляции и реологического состояния крови, антианемические

препараты, в частности препараты железа. Психоэмоциональное состояние корректируется с помощью ноотропов.

2. Соревновательный период. В соревновательном периоде задачи фармакологического обеспечения подчинены созданию и своевременному восполнению энергетического депо в организме спортсмена и борьбе с увеличением концентрации свободных радикалов. Создание энергетического депо осуществляется с помощью специализированного богатого углеводами (углеводное насыщение) или липидами, в зависимости от специфики выполняемой работы, и парентерального питания (препараты аминокислот, липидов). Используются продукты повышенной биологической ценности (продукты пчеловодства, орехи, цветочная пыльца и препараты из них), а также фармакологические средства, влияющие на образование АТФ, креатинфосфата и др.

В упрощенном виде рекомендации по восстановлению спортсменов содержат, например, такие схемы: для представителей скоростно-силовых видов спорта-калия оротат в сочетании с инозином F; карнитин и кобамамид (препарат витамина B12 (для метателлей); то же самое в сочетании с витамином E (для штангистов); в период увеличения тренировочных нагрузок - глутаминовая кислота, калия и магния аспарагинат, лецитин, экстракт элеутерококка и витамин C.

3. Переходный период. В переходном (восстановительном) периоде главными задачами являются освобождение от токсических продуктов обмена, накопившихся в организме в результате интенсивной физической работы, с помощью препаратов с антиоксидантной и гепатотропной направленностью, а также купирование перенапряжения по медицинским показаниям. С этой целью применяются витамины и их комплексы, макро- и микроэлементы, иммуномодуляторы, антиоксиданты, адаптогены и др.

Таблица 14

Время необходимое для нормализации биохимических процессов

Процесс	Время
Восстановление O ₂ - запасов в организме	10-15с
Восстановление алактатных аэробных резервов в мышцах	2-5мин
Оплата O ₂ - алактатного долга	3-5мин
Устранение молочной кислоты из сосудов	0,5-1,5ч
Устранение молочной кислоты из тканей	12-36ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12-48ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных структурных белков	12-72ч

4.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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, выполнявший его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержании атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержании возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности (перегибание локтя), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

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

Причины травматизма на занятиях:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности овладения двигательными навыками, отсутствие индивидуального подхода к занимающимся спортсменам, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- Недостаточно подготовленная материальная база;
- Неграмотное судейство во время проведения соревнований.

Требования к занимающимся спортсменам:

- В целях обеспечения безопасности приходите на занятия только в дни часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий; находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера, выполнять распоряжения административно - хозяйственного персонала и тренерского состава;

- Иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- Покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- Занятия проводятся согласно расписанию на татами;
- Все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- Вход занимающихся спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера;
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;

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

- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спаринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;

- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Обязанности тренера:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- Добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- Строго контролировать занимающихся во время тренировки, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
- Во всех случаях подобных нарушений тренер должен с виновными проводить

беседы; прививать занимающимся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и поведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала. Строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача;

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

- Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся спортсменов.

- Перед началом занятий проводить тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий. Инструктировать занимающихся в порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- Знакомить с безопасными приемами выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки;

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

- Довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- Организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- Присутствовать при входе занимающихся спортсменов в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- Прибыть в школу за 20 мин и в спортивный зал за 10 мин до начала занятий;

- Вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца.

-

4.4. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются:

- на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине — малые, средние, значительные и большие;

- по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру

движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

➤ по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

➤ по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные. К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 часов.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 часов.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов. Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности учебно-тренировочных нагрузок можно отнести:

1) специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений;

б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы;

г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в учебно-тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений. По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач

спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия учебно-тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах. В разных видах спорта проявляется следующая зависимость — увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения *алактатных анаэробных* возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки с предельной интенсивностью. Значительные паузы позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 секунд, т. е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40—50 секунд, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60—90 секунд, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная *нагрузка аэробного характера* приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии. Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации. Более того, предельная нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на

предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Максимальные объемы нагрузки определены Таблицей 16.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению. На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях.

Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей. Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок. Предельные нагрузки существенно

способствуют развитию воли и решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

В тренировочном процессе выделено пять основных зон интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС):

1 - я зона – аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут, до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

1- я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 165-175 уд/мин. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

2- я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд/мин. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует развитие специальной и силовой выносливости, обеспечиваемой как аэробными, и анаэробными-гликолитическими способностями. Основные методы – непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

3- я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180-200 уд/мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. она стимулирует развитие специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6-10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения.

Динамика нагрузки. Для рационального управления тренировочным процессом важно обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности

Таблица 15

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10с.	Уд./в мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Нагрузка согласно периоду подготовки

Период тренировки	Нагрузка	
	Объем	Интенсивность
Подготовительный	Средний	Умеренная
	Большой	Средняя
Соревновательный	Очень большой	Большая
	Средняя	Максимальна
Переходный	Средний	Малая

Таблица 17

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степени утомления		
	небольшая	значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появления соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди

Структура годичного цикла состоит из трех периодов, соответствующих трем фазам развития спортивной формы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти периоды могут быть различной длительности, поэтому создается обилие вариантов построения годичной тренировки и перед спортсменом и тренером ежегодно возникает задача выбора одного из них. На выбор структуры того или иного годичного плана тренировки влияют возраст, квалификация, состояние тренированности, календарь соревнований. В каждом годичном цикле решается основная задача, обусловленная участием в главном соревновании.

В настоящее время применяются несколько вариантов структур годичного цикла, строящихся на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Количество циклов зависит от числа основных соревнований, запланированных в течение года.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами годового цикла. Перед наиболее ответственными соревнованиями необходимо за 8-10 дней снизить объем нагрузки, не снижая интенсивности упражнений. За 2-3 дня до соревнований рекомендуется провести активный отдых, короткие индивидуальные тренировки или тренировочные схватки.

Таблица 18

Структура годового макроцикла

Период	Этапы (мезоциклы)	Длительность	Задачи
Подготовительный	Втягивающий	3 недели	Постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, обеспечение подъема уровня общего физического развития и создание предпосылок для приобретения Спортивной формы, всестороннее развитие Физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости), а также тех качеств, которые у спортсмена недостаточно развиты, укрепление здоровья, закаливание организма и повышение его функциональных возможностей.
	Базовый	8-9 недель	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование техники простых и сложных действий, тактическая подготовка, совершенствование навыков и умений действовать в разнообразных соревновательных ситуациях и развитие тактического мышления, применение специально-вспомогательных упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости. Увеличение количества тренировочных и соревновательных схваток, воспитание спортивного трудолюбия, закаливание воли во время преодоления трудностей, которые возникают при физической и специальной подготовке.

Соревновательный	Предсоревновательный	4 недели	Широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, прикидки, целенаправленная психическая и тактическая подготовка совершенствования индивидуальной техники и тактики, повышение уровня специальной подготовленности, развитие собственно спортивной формы участие в отборочных соревнованиях.
	Соревновательный	4-5 недели	Поддержание спортивной формы дальнейшее совершенствование физических и технических навыков, создание и поддержание высокой психической готовности, моделирование соревновательной деятельности.
Переходный		2-3 недели	Ликвидация явлений перетренировки восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, поддержание определенного уровня тренированности.

Таблица 19

Соотношение средств ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе дзюдоистов(%)

Средство физической подготовки	Квалификация	
	I р-МС	МС-МСМК
Упражнения ОФП	30-40	20-30
Упражнения СФП	60-70	70-80

Таблица 20

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки квалифицированных дзюдоистов (%)

Средство физической подготовки	Периодизация годичного цикла		
	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период
Упражнения ОФП	50	20	80
Упражнения СФП	50	80	20

Таблица 21

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения(%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	20-22	20-25
Техническая подготовка (%)	41-44	41-46

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-8	5-6
---	-----	-----

Таблица 22

Продолжительность компонентов тренировочного процесса

Компоненты тренировочного процесса	Длительность	Способ планирования
Олимпийский цикл	Четыре года - период между олимпиадами	Долгосрочный
Макроцикл	Один год или несколько месяцев	Долгосрочный
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	Краткосрочный

Структура 4-х летней подготовки (олимпийский цикл)

Год	Макроциклы	Задачи
1-й год	Базовый подготовительный	Развитие (преимущественное) выносливости и базовых физических качеств
2-й год	Базовый специальный	Поднятие уровня физических качеств и технической подготовленности до величин обеспечивающих выход на результаты победителей в своей возрастной категории
3-й год	Реализационный соревновательный	В условиях соревнований выйти на уровень результатов обеспечивающих выполнение спортивных разрядов путем реализации основных физических качеств и технической подготовленности
4-й год	Реализационный соревновательный (главный)	Показать на главных соревнованиях своей возрастной категории результат, обеспечивающий завоевание медалей

Примерные схемы недельных микроциклов представлены в Таблицах 24, 25, 26. Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники дзюдо, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Таблица 24

Проценты распределения времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

	пн	% от	вт	% от	ср	% от	чет	% от	пят	% от	суб	% от	воскр
		вр. тр.		вр. тр.		вр. тр.		вр. тр.		вр. тр.		вр. тр.	
средства	ОФ П	64	ОФ П	10 0	ОФ П	45	О Ф П	10 0	ОФ П	48	ОФ П	1 0 0	Отды х
	Сп	36	Сп	-	Сп	30	Сп	-	Сп	42	Сп	Ба ня мас саж	
	Сор П	-	Сор П	-	Сор П	25	Со р П	-	Со р П	10	Со р П		

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических качеств, совершенствование техники борьбы в условиях отработки и в условиях подготовки и тренировочных схваток.

Таблица 25

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

средства	пн	% от вр. тр.	вт	% от вр. тр.	ср	% от вр. тр.	чет	% от вр. тр.	пят	% от р. тр.	суб	% от вр. тр.	воскр
	ОФ П	40	ОФ П	22	ОФ П	35	ОФ П	33	ОФ П	25	ОФ П	100	Отдых
	Сп	44	Сп	64	Сп	51	Сп	67	Сп	50	Сп	Баня	
	Сор П	16	Сор П	14	Сор П	14	Сор П	-	Сор П	25	Сор П	массаж	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 26

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

средства	пн	% от вр. тр	вт	% от вр. тр.	ср	% от вр. тр	чет	% от вр. тр.	пят	% от вр. тр.	суб	% от вр. тр.	воскр
	ОФП	15	ОФП	80	ОФП	25	ОФП	40	ОФП	32	ОФП	76	Отдых
	Сп	73	Сп	20	Сп	60	Сп	60	Сп	48	Сп	24	
	Сор П	12	Сор П	-	Сор П	15	Сор П	-	Сор П	20	Сор П	Баня/массаж	

4.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные

показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных дзюдоистов

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

◆ Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших дзюдоистов мира, учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

◆ Определение параметров соревновательной деятельности, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

◆ Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

◆ Разработка системы мезоциклов, определение частых задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного спортсмена значений технико-тактических параметров прохождения соревновательных боев.

Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия

Задачи:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Время проведения _____.

Место проведения _____.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (___ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная (_____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Заключительная (___ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		

4.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка для тренировочных групп (спортивной специализации) в общем объеме всех часов составляет примерно 17-25%. Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

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

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств юных дзюдоистов. В общем объеме всех часов СФП составляет от 16 до

22 %.

Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается освоение навыков самостраховке и страховке партнера.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка в общем объеме всех часов составляет 40-47%.

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса.

Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. Тактика проведения приема. Проведение приемов с непосредственным воздействием на противника. Тактика ведения поединка. Развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка. Развивается умение предугадывания вероятных действий противника. Развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

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

За этот период занимающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо в соответствии с таблицей 27. Следует отметить, что освоение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок подготовки определяется тренерским составом самостоятельно. В течении первых двух лет рекомендуется изучить не менее 40% предложенных технических действий и 60% в последующие года подготовки в группах Т(СС).

Таблица 27

Технические действия и их терминология японском языке

№	Японское наименование	Перевод с японского
НАГЭ ВАДЗА – броски		
1	ХИДЗА-ГУРУМА	– подсечка в колено
2	САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ	– передняя опорная подсечка
3	УКИ-ГОСИ*	– бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)
4	О-ГОСИ	– бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом
5	КОСИ-ГУРУМА	- бросок через бедро с захватом руки и головы
6	ЦУРИКОМИ-ГОСИ	- бросок через бедро с захватом руки и отворта
7	ОКУРИ-АСИ-БАРАИ	- боковая подсечка под две ноги

8	КО-СОТО-ГАКЭ	- зацеп снаружи
9	ЁКО-ОТОСИ	- боковая подножка седом
10	АСИ-ГУРУМА	- бросок через ногу
11	ХАНЭ-ГОСИ	- бросок через бедро подсадом бедром и голенью
12	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	- передняя подсечка
13	ТАНИ-ОТОСИ	задняя подножка седом
14	ХАНЭ-МАКИКОМИ	подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо
15	УЦУРИ-ГОСИ	бросок через бедро, вскидывая на бедро
16	О-ГУРУМА	бросок через ногу вперёд
17	СОТО-МАКИКОМИ	бросок вращением с захватом руки под плечо
18	УКИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия рывком
19	ОСОТО-ГУРУМА	задний подхват под две ноги
20	УКИ-ВАДЗА	передняя подножка седом
21	ЁКО-ВАКАРЭ	передняя подножка на пятке
22	ЁКО-ГУРУМА	бросок через грудь седом
23	УСИРО-ГОСИ	обратный бросок через бедро
24	УРА-НАГЭ	бросок через грудь прогибом
25	СУМИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия толчком
26	ЁКО-ГАКЭ	боковая подсечка в падении
КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы		
1	ОУТИ-ГАЭСИ	- боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу
2	КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ	- задняя подсечка от передней подножки
3	ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ	от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)
4	ОСОТО-ГАЭСИ	отхват от отхвата
5	УТИМАТА-СУКАСИ	- выведением из равновесия от подхвата изнутри
6	УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ	- подхват изнутри от зацепа снаружи
7	КОУТИ-ГАЭСИ	бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри

8	УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА	бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро
9	ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ	задняя подножка седом от броска через спину
10	ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ- ДЗИМЭ	рычаг коленом от удушающего отворотом спереди
11	УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ	рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками
12	САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО –СИХО- ГАТАМЭ	удушающий ногами от удержания поперёк
13	СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ- СИХО-ГАТАМЭ	- удушающий рукавами от удержания верхом
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
1	О-ГОСИ-ОУТИ-ГАРИ	– бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри
2	ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ- СИХО-ГАТАМЭ	зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
3	КОУТИ-ГАРИ – КОСИ-ГУРУМА – КЭСА- ГАТАМЭ	подсечка изнутри – бросок через бедро с захватом руки и головы – удержание сбоку
4	ОУТИ-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ – ЁКО-СИХО- ГАТАМЭ	- зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперёк
5	КОУТИ-ГАРИ – ТАИ-ОТОСИ – УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ	- подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку
6	КОУТИ-ГАРИ – ОУТИ-ГАРИ – ХАРАИ- ЦУРИКОМИ-АСИ – КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ	- подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы
7	ЦУРИ-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО- ГАТАМЭ	- бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
№	Японское наименование	Перевод с японского
НАГЭ ВАДЗА – броски		
1	ХИДЗА-ГУРУМА	– подсечка в колено
2	САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ	– передняя опорная подсечка
3	УКИ-ГОСИ*	– бросок через бедро с захватом руки и туловища

		(корпусной)
4	О-ГОСИ	– бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом
5	КОСИ-ГУРУМА	- бросок через бедро с захватом руки и головы
6	ЦУРИКОМИ-ГОСИ	- бросок через бедро с захватом руки и отворота
7	ОКУРИ-АСИ-БАРАИ	- боковая подсечка под две ноги
8	КО-СОТО-ГАКЭ	- зацеп снаружи
9	ЁКО-ОТОСИ	- боковая подножка седом
10	АСИ-ГУРУМА	- бросок через ногу
11	ХАНЭ-ГОСИ	- бросок через бедро подсадом бедром и голенью
12	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	- передняя подсечка
13	ТАНИ-ОТОСИ	задняя подножка седом
14	ХАНЭ-МАКИКОМИ	подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо
15	УЦУРИ-ГОСИ	бросок через бедро, вскидывая на бедро
16	О-ГУРУМА	бросок через ногу вперёд
17	СОТО-МАКИКОМИ	бросок вращением с захватом руки под плечо
18	УКИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия рывком
19	ОСОТО-ГУРУМА	задний подхват под две ноги
20	УКИ-ВАДЗА	передняя подножка седом
21	ЁКО-ВАКАРЭ	передняя подножка на пятке
22	ЁКО-ГУРУМА	бросок через грудь седом
23	УСИРО-ГОСИ	обратный бросок через бедро
24	УРА-НАГЭ	бросок через грудь прогибом
25	СУМИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия толчком
26	ЁКО-ГАКЭ	боковая подсечка в падении
КАЭСИ ВАДЗА – контрпиёмы		
1	ОУТИ-ГАЭСИ	- боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу
2	КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ	- задняя подсечка от передней подножки

3	ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ	от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)
4	ОСОТО-ГАЭСИ	отхват от отхвата
5	УТИМАТА-СУКАСИ	- выведением из равновесия от подхвата изнутри
6	УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ	- подхват изнутри от зацепа снаружи
7	КОУТИ-ГАЭСИ	бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри
8	УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА	бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро
9	ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ	задняя подножка седом от броска через спину
10	ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ	рычаг коленом от удушающего отворотом спереди
11	УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ	рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками
12	САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО –СИХО-ГАТАМЭ	удушающий ногами от удержания поперёк
13	СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	- удушающий рукавами от удержания верхом
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
1	О-ГОСИ-ОУТИ-ГАРИ	– бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри
2	ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
3	КОУТИ-ГАРИ – КОСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ	подсечка изнутри – бросок через бедро с захватом руки и головы – удержание сбоку
4	ОУТИ-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ	- зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперёк
5	КОУТИ-ГАРИ – ТАИ-ОТОСИ – УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ	- подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку
6	КОУТИ-ГАРИ – ОУТИ-ГАРИ – ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ	- подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы

7	ЦУРИ-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО- ГАТАМЭ	- бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
№	Японское наименование	Перевод с японского
НАГЭ ВАДЗА – броски		
1	ХИДЗА-ГУРУМА	– подсечка в колено
2	САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ	– передняя опорная подсечка
3	УКИ-ГОСИ*	– бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)
4	О-ГОСИ	– бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом
5	КОСИ-ГУРУМА	- бросок через бедро с захватом руки и головы
6	ЦУРИКОМИ-ГОСИ	- бросок через бедро с захватом руки и отворота
7	ОКУРИ-АСИ-БАРАИ	- боковая подсечка под две ноги
8	КО-СОТО-ГАКЭ	- зацеп снаружи
9	ЁКО-ОТОСИ	- боковая подножка седом
10	АСИ-ГУРУМА	- бросок через ногу
11	ХАНЭ-ГОСИ	- бросок через бедро подсадом бедром и голенью
12	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	- передняя подсечка
13	ТАНИ-ОТОСИ	задняя подножка седом
14	ХАНЭ-МАКИКОМИ	подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо
15	УЦУРИ-ГОСИ	бросок через бедро, вскидывая на бедро
16	О-ГУРУМА	бросок через ногу вперёд
17	СОТО-МАКИКОМИ	бросок вращением с захватом руки под плечо
18	УКИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия рывком
19	ОСОТО-ГУРУМА	задний подхват под две ноги
20	УКИ-ВАДЗА	передняя подножка седом
21	ЁКО-ВАКАРЭ	передняя подножка на пятке
22	ЁКО-ГУРУМА	бросок через грудь седом
23	УСИРО-ГОСИ	обратный бросок через бедро
24	УРА-НАГЭ	бросок через грудь прогибом

25	СУМИ-ОТОСИ	бросок выведением из равновесия толчком
26	ЁКО-ГАКЭ	боковая подсечка в падении
КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы		
1	ОУТИ-ГАЭСИ	- боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу
2	КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ	- задняя подсечка от передней подножки
3	ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ	от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)
4	ОСОТО-ГАЭСИ	отхват от отхвата
5	УТИМАТА-СУКАСИ	- выведением из равновесия от подхвата изнутри
6	УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ	- подхват изнутри от зацепа снаружи
7	КОУТИ-ГАЭСИ	бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри
8	УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА	бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро
9	ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ	задняя подножка седом от броска через спину
10	ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ	рычаг коленом от удушающего отворотом спереди
11	УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ	рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками
12	САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО –СИХО-ГАТАМЭ	удушающий ногами от удержания поперёк
13	СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	- удушающий рукавами от удержания верхом
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
1	О-ГОСИ-ОУТИ-ГАРИ	– бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри
2	ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
3	КОУТИ-ГАРИ – КОСИ-ГУРУМА – КЭСА-	подсечка изнутри –

	ГАТАМЭ	бросок через бедро с захватом руки и головы – удержание сбоку
4	ОУТИ-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ	- зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперёк
5	КОУТИ-ГАРИ – ТАИ-ОТОСИ – УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ	- подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку
6	КОУТИ-ГАРИ – ОУТИ-ГАРИ – ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ	- подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы
7	ЦУРИ-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО- ГАТАМЭ	- бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность тренировки – универсализация технико-тактической подготовленности. Темы занятий теоретической подготовки указаны в Таблице 28

Таблица 28

Теоретическая подготовка (темы занятий)

№ н/п	Темы	Содержание
1	Техника безопасности	Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится в начале каждого годового цикла и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки
2	Физическая культура и спорт в РФ	Спортивные федерации. Федерация дзюдо России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ
4	Физиологические основы тренировки дзюдоиста	Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
5	Планирование подготовки дзюдоиста	Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия
6	Техника и тактика дзюдо	Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Методика освоения технич. действиями

7	Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля
8	Анализ выступления на соревнованиях	Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
9	Методика самостоятельной тренировки	Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП

Практическая подготовка (рекомендуемый материал для освоения по видам подготовки)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования мастерства в общем объеме всех часов составляет примерно от 21 до 23% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

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

Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5км, 10км. Кросс 3000м. Плавание 100м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

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

Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет от 23 до 24%.

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет примерно 50%. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное освоение классической техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении схватки, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается освоение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных

действий и эффективности проведения контрприемов. Осваиваются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, например: Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере. Играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону. Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов будут являться следующие:

Таблица 29

Технические действия

№ п/п	Техника	Методические рекомендации
1.	Отхват (O-Soto-Gari)	<p>1.Благоприятная ситуация для выполнения отхвата может быть подготовлена:</p> <p>боковой подсечкой, подсечкой, под пятку, броском через бедро, передней подножкой, подхватом под две ноги, передней подсечкой.</p> <p>2.Если противник успевает защититься, может быть создана благоприятная ситуацию для продолжения атаки:</p> <p>подсечкой под пятку броском через бедро броском с упором ступней в живот подхватом под две ноги броском через спину подхватом изнутри броском захватом руки под плечо передней подсечкой задней подножкой.</p> <p>3.Если атакующая нога не теряет контакта с татами и служит препятствием, не позволяя противнику восстанавливать равновесие за счет перестановки ног, - бросок противника осуществляется в основном за счет движения рук и туловища. В этом случае мы имеем дело с техникой броска задней подножкой (O-Soto-Otoshi)</p>
2.	Подхват под одну ногу или передний подхват (-Goshi Harai)	<p>1. Благоприятная ситуация для выполнения подхвата может быть подготовлена:</p> <p>боковой подсечкой подсечкой под пятку броском через бедро задней подножкой передней подсечкой.</p> <p>зацепом изнутри разноименной голенью подсечкой изнутри</p>

		<p>2. В свою очередь передний подхват, если противник успевает защититься, может создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подсечкой под пятку; - броском через бедро; - зацепом изнутри разноименной голенью; - отхватом; - подсечкой в колено; - передней подсечкой.
3.	Подхват изнутри (Uchi-Mata)	<p>1.Благоприятная ситуация для завершения атаки подхватом изнутри может быть искусственно создана угрозой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передней подножкой; - подхватом под две ноги; - боковой подсечкой; - подсечкой изнутри; - задней подножкой; - зацепом изнутри разноименной голенью <p>2. В свою очередь защитные действия атакуемого против подхвата изнутри могут быть использованы для завершения атаки следующими приемами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подсечка изнутри - подсечка под пятку - зацеп изнутри разноименной голенью - передняя подножка - бросок с упором стопой в живот - бросок через голову с подсадом голенью
4.	Передняя подножка (Tai-Atoshi)	<p>1.Тактическими подготовками применения передней подножки могут служить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зацеп разноименной голенью изнутри - боковая подсечка - подсечка изнутри - зацеп стопой снаружи - подхват изнутри - бросок через бедро - передняя подсечка <p>2. В начале атаки передней подножкой, когда противник успевает защититься, может быть создана благоприятную ситуацию для продолжения атаки с переходом на выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броска через спину;

		<ul style="list-style-type: none"> - отхвата; - подсечки под пятку; - подсечки изнутри; - зацепа разноименной голенью изнутри; - передней подножки (при повторной атаке)
5.	Бросок через плечо (Seoi-nage)	<p>Одним из способов проведения тактической подготовки является – угроза.</p> <p>Этот способ предполагает использование благоприятной динамической ситуации для проведения броска, которая возникает вследствие защитных действий атакуемого. Эти защитные действия могут быть вызваны началом атаки одним из следующих приемов: задняя подножка, зацеп изнутри разноименной голенью (подсечка изнутри, боковая подсечка, подсечка в колено, передняя подножка), или бросок через спину в другую сторону. Защитные действия атакуемого против броска через спину (SEOI-NAGE) могут создать благоприятную динамическую ситуацию для продолжения атаки следующими приемами: подсечкой изнутри, отхватом, зацепом изнутри разноименной голенью, броском через спину со сменой направления атаки (в противоположную, относи - тельно, начала сторону), броском через спину со сменой уровня атаки (становясь на колени)</p>
6.	Бросок через голову с упором стопы в живот (Tomoe-Nage)	<p>Благоприятная ситуация для проведения броска через голову с упором стопы в живот может возникнуть после начала атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой подсечкой, - подсечкой под пятку, - зацепом стопой <p>Когда защитная реакция атакуемого приводит к увеличению свободного пространства между дзюдоистами.</p> <p>Бросок с упором стопы в живот можно проводить и с односторонним захватом. Атакующий захватывает разноименный рукав кимоно в области локтевого сустава и одноименный отворот на уровне ключицы выполняется следующими способам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шагом в сторону захваченной руки соперника, оказаться сбоку от атакуемого;

		<p>2. Приседая на ближней ноге к сопернику, стопу другой ногой уперется в низ живота атакуемого;</p> <p>3. Продолжая тягу руками к себе, опускается на спину и резко выпрямляя ногу, оторвать атакуемого от татами;</p> <p>4. Перебросить атакуемого соперника через голову;</p> <p>5. Сделает кувырок назад и выходит в положение сверху</p>
7.	Sumi-Gaeshi – бросок через голову с подсадом голенью	<p>Отличие этого броска от предыдущего (Tomoe-Nage) заключается в том, что атакующий упирается не стопой выпрямленной ноги в живот атакуемого, чтобы перебросить его через себя, а сгибает ногу в коленном суставе и просовывает голень между ног атакуемого. Для удачного завершения приема необходимо больше сгибать руки в локтевых суставах. Это необходимо для того, чтобы во время броска голова атакуемого находилась ниже таза. Наиболее эффективен при проведении этого броска захват одной рукой сверху за пояс на спине атакуемого. Благоприятная ситуация для выполнения броска может быть подготовлена следующими действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броском через бедро; - подхватом; - передней подножкой зацепом изнутри разноименной голенью.

Планирование тренировочного процесса в годичном цикле для групп спортивного совершенствования мастерства

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

Для групп спортивного совершенствования мастерства тренировочный материал планируется для двух повторяющихся циклов в году. Каждый цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, включающих следующие этапы: общеподготовительный, специально подготовительный переходный.

Примерный план занятий в микроцикле подготовки для групп ССМ-1 представлен Таблице 30

**Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования
мастерства первого года подготовки**

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин.) Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения Основная часть (130 мин.) – Работа на индивидуальной техникой Освоение нового тактико-технического комплекса с преследованием в борьбе лежа. Отработка приемов в комбинациях на полусопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию тренера Заключительная часть (10 мин). – Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (40 мин.) Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости Основная часть (130 мин.) Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа (не менее 5 схваток с полным сопротивлением) и одна схватка в борьбе стоя. Заключительная часть (10 мин) Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин.) Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах.
Четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин.) Разминка. Упражнения на развитие ловкости и координированности. Основная часть (130 мин.) Повторение пройденного материала. Совершенствование защитных действий в борьбе стоя. Отработка индивидуальной техники. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание

Пятница	День борьбы Развитие тактико - технических навыков.	Зал. Подготовительная часть (40 мин.). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4-5 минут. Основная часть (130 мин.) - 2 схватки в борьбе лежа. 5-7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере. Заключительная часть (10 мин) - Упражнения на растягивание Дыхательные упражнения. Домашнее задание
Суббота	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин.) Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.)

Для планирования тренировочного процесса в группах ССМ-2 свыше 2-х на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла. Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, пятница – нагрузочные дни, среда, суббота – разгрузочные, воскресенье – активный отдых.

Общая схема этого недельного микроцикла представлена в Таблице 31.

Величина тренировочных нагрузочных дней в недельном микроцикле планируется в соответствии с подготовленностью спортсмена.

Таблица 31

Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп ССМ-2 и свыше 2-х лет подготовки

Дни недели						
Понедельник*	Вторник*	Среда	Четверг*	Пятница*	Суббота	Воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП Восстановительные мероприятия	Активный отдых

* В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей коррективы в тренировочный процесс.

Этап высшего спортивного мастерства

Планирование тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного

результатана крупнейших международных соревнованиях.

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

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту 1 категории.

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

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

План подготовки для групп высшего спортивного мастерства

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

Теоретическая подготовка (рекомендуемые темы занятий)

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

Таблица 32

Практическая подготовка (рекомендуемый тренировочный материал по видам подготовки)

№ п/п	Темы	Содержание
1.	Техника безопасности	Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится в начале каждого годичного цикла и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки

2.	Психологическая подготовка	<p>Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций. Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотизма спортсмена</p>
3.	Планирование и построение спортивной тренировки	<p>Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.</p> <p>Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.</p> <p>Построение и содержание тренировочных занятий.</p>

4.	Физиологические основы тренировки дзюдоиста	<p>Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.</p> <p>Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях</p>
5.	Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия	<p>Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.</p> <p>Психологические, медико-биологические средства восстановления</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов</p>
6.	<p>Терминология. Правила соревнований.</p> <p>Материально- Техническое обеспечение тренировочного процесса</p>	<p>Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины.</p> <p>Международные правила соревнований по дзюдо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на татами.</p> <p>Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.</p>

		Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы
8.	Анализ выступления на соревнованиях	<p>Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений.</p> <p>Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.</p> <p>Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок</p>
9.	Техническая подготовка спортсмена	<p>Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники дзюдо. Углубленное освоение техники дзюдо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности</p>

Общая физическая подготовка

В общем объеме работы на ОФП отводится примерно 22%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет примерно 24-25%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо. Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- 1.имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени);
2. упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- 3.специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

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

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет примерно 49-50 %. Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки освоил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, приемы из неклассического дзюдо, а также других видов единоборств, прежде всего самбо. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

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

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

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

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

Подготавливать следует простым приемам и их связкам, но в ходе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В ходе реального поединка

спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень инаработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В ходе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований и сформировать у спортсмена навыки действиям которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделирование сетки соревнований исходя из мирового рейтинга спортсмена. Подготовка его контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса кто победит. Отработать навыки борьбы с различным противником –левшой, –правшой, высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Уметь бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными стартами должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок. Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы и я, предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки).

Планирование тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства

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

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

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза. Периоды подготовки подразделяются на этапы: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и переходный

Примерная схема и содержание занятий в недельном микроцикле групп высшего спортивного мастерства

Примерная схема недельной нагрузки и содержание тренировочного материала для групп высшего спортивного мастерства ВСМ представлена в Таблице 33.

Таблица 33

Схема недельного микроцикла тренировки групп высшего спортивного мастерства(ВСМ)

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
тренировка	Нагрузочный (втягивающий)	нагрузочный	разгрузочный	нагрузочный	нагрузочный	разгрузочный	Активный отдых

1-я тренировка	Общая разминка, индивидуальная разминка, работа по заданию, 2 - е тренировочные схватки в партере	Самостоятельная разминка. Отработка технических действий 4 соревновательные схватки со сменой партнёра	Теоретические занятия. ОФП, СФП. Восстановительные мероприятия	Индивидуальная разминка, отработка коронных технических действий, работа по заданию, 4 тренировочные схватки	Индивидуальная разминка, отработка индивидуальных технических действий, 5 соревновательных схваток	ОФП, СФП, Восстановительные мероприятия	Активный отдых
2-я тренировка	Индивидуальная разминка, отработка коронных. технических действий. Работа по заданию	Самостоятельная разминка Отработка технических действий. 2 соревновательные схватки со сменой партнёра	Восстановитель. Мероприятия	Индивидуальная разминка, 2 тренировочные схватки	Индивидуальная разминка, Отработка технических действий, 5 соревновательных схваток	Восстановительные мероприятия	Активный отдых

Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевой подготовки, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психологическое использование принципов

познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

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

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического характера в группах спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

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

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Освоение приемов психологической коррекции, методов анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой подготовительной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного развития, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом, учебно-тематический план представлен в Таблице 34.

Таблица 34

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного оспорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				<p>спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 600</p>		
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 120</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>

Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функционально-структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	---	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Условиями реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- обеспечение материально-технической базой;
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры)

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлен в Таблице 35.

Перечень спортивной экипировки, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлен в Таблице 36.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 35

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	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 балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (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 32 кг)	комплект	8

18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа 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.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество срок эксплуатации (лет)	количество срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
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	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	1

5.	Костюм весогночный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	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

6.3. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

С целью профессионального роста, присвоения квалификационных категорий и непрерывностью профессионального развития тренер-преподаватель проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

6.4. Перечень информационного обеспечения. Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования/авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
4. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов: метод. рекомендации /А.В. Еганов, Ю.Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П.Л. Боярогло; Узбекский гос. ин-т физ. культуры. - Ташкент: [б.и.], 1986. -19с.
5. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами /А.В. Еганов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [б.и.], 2008. - 283с.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо / Г.П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2022.– 820 с.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
9. Свищев И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) /И.Д. Свищев, С.В. Ереги́на - М.: СпортУниверПресс, 2003. - 77с.
10. Филин В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта/В.П. Филин /Теория и практика физической культуры. - 1990. - №2. - С. 25-31.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>
6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>.
8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>
9. Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <https://judo.ru/>