**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю**  **Директор МАУ «СШ «Строитель»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ткаченко С.В.**  **Приказ №\_\_\_\_от 16 января 2020 г.** |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки**

**по виду спорта «дзюдо», (утв. Приказом Министра спорта РФ от 21.08.2017 № 767, зарегистрировано в Минюсте РФ 13.09.2017 № 48149)**

**Срок реализации Программы:**

**- на этапе начальной подготовки - 4 года;**

**- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -5 лет;**

**-на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничен.**

**Составитель:**

**Новиков Александр Александрович – тренер по дзюдо**

**г. Северодвинск**

**2020**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc31122670)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 7](#_Toc31122671)

[2.1. Режим тренировочной работы 7](#_Toc31122672)

[2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку 8](#_Toc31122673)

[2.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в % 9](#_Toc31122674)

[2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки 10](#_Toc31122675)

[2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности 11](#_Toc31122676)

[2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 12](#_Toc31122677)

[2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 13](#_Toc31122678)

[2.8. Структура годичного цикла 15](#_Toc31122679)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 18](#_Toc31122680)

[3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 20](#_Toc31122681)

[3.3 Планирование спортивных результатов 22](#_Toc31122682)

[3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. 23](#_Toc31122683)

[3.5. Организация психологической подготовки 23](#_Toc31122684)

[3.6. План применения восстановительных средств 26](#_Toc31122685)

[3.7. План антидопинговых мероприятий 27](#_Toc31122686)

[3.8. План инструкторской и судейской практики 28](#_Toc31122687)

[3.9. Программный материал для практических занятий 29](#_Toc31122688)

[4. ТЕОРИЯ 67](#_Toc31122689)

[4.1. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства 67](#_Toc31122690)

[5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 69](#_Toc31122691)

[5.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность. 69](#_Toc31122692)

[5.2. Требования к результатам реализации программ на каждом этапе спортивной подготовки 70](#_Toc31122693)

[5.3. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки 71](#_Toc31122694)

[ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 79](#_Toc31122695)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 80](#_Toc31122696)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2 81](#_Toc31122697)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С 01 января 2020 года МАУ «Спортивная школа «Строитель» (далее Учреждение) перешло на реализацию программы спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) МАУ «Спортивная школа «Строитель» разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от «28» августа 2017г. № 767, Устава Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Строитель» и определяет условия и требования к спортивной подготовке Учреждения.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Целью деятельности Учреждения является осуществление спортивной подготовки по видам спорта на этапах подготовки на основании утвержденного Учредителем муниципального задания.

Предметом деятельности Учреждения является оказание услуг, выполнение работ, обеспечивающих реализацию цели Учреждения.

Учреждение осуществляет спортивную подготовку по виду спорта дзюдо.

Дзюдо («дзю» – значит мягкий, гибкий, скромный, «до» – путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) – одно из самых известных японских боевых искусств, которое имеет глубокие исторические корни, оно впитало в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в городе Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа. Основой дзюдо являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы.

Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде – куртке (дзюдоги) с поясом (оби) и брюках (дзюбон), на специальных матах – татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты. Любой поединок в дзюдо начинается и заканчивается поклонами. Уважение к противнику, судьям – непреложное правило любого единоборства. Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (вступить на зону безопасности), второй – делается при входе в зону рабочей площади (после приглашения арбитра), третий – пересекая цветную полосу в центре татами. После окончания схватки и объявления ее результатов, ритуал проводится в обратном порядке. Как и любой вид спорта, дзюдо дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно - сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека.

Программа охватывает комплекс мероприятий по подготовке спортсменов на многолетний период – от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, медико-биологического контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Основной целью спортивной подготовки спортсменов является создание условий для совершенствования техники и тактики в виде спорта-дзюдо.

В программе раскрывается содержание тренировочной подготовки, планы по разделам подготовки, теоретический материал по видам подготовки, система контроля и зачетные требования. Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

– формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям спортом вообще и дзюдо в частности;

– формирование широкого круга двигательных умений и навыков; – освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

– повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;

– формирование спортивной мотивации; – укрепление здоровья

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение функциональных возможностей организма;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе подготовки и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медико-биологического контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Структура многолетней спортивной подготовки по дзюдо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Обозначение | Период |
| Этап начальной подготовки  4 года | НП | До года |
| Свыше года |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  5 лет | Т(СС) | Начальной спортивной специализации  (до 2-х лет) |
| Углубленной спортивной специализации  (свыше 2-х лет) |
| Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений продолжительности | ССМ | Этап совершенствования спортивного мастерства  (без ограничений продолжительности) |

# 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки в МАУ «Спортивная школа «Строитель» (далее – Учреждение) представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

## 2.1. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в МАУ «Спортивная школа «Строитель» начинается 01 января и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно. МАУ «Спортивная школа «Строитель» комплектуется детьми и подростками, желающими заниматься спортом и не имеющими медицинских противопоказаний для занятий дзюдо. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляется приемной комиссией, на основании письменного заявления о приеме. От имени детей в возрасте до 14 лет заявление подают родители (законные представители), а начиная с 14-летнего возраста желающие заниматься дзюдо вправе подать заявление самостоятельно. В расписании тренировочных занятий (тренировок) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора учреждения на спортивный сезон, согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

– этап начальной подготовки до года – не более 2-х часов в день;

– тренировочный этап – не более 3-х часов в день;

– этап совершенствования спортивного мастерства – при двухразовых тренировочных занятиях в день – не более 4 часов в день;

Начало занятий для несовершеннолетних спортсменов не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими зачетных требований по всем видам подготовки.

Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Таблица № 1

## 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

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

Таблица № 2

## 2.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в %

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская  практика (%) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 |
| Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Таблица № 3

## 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Планирование объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки строится с учетом влияния качеств и телосложения на результативность:

Таблица № 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Таблица № 5

## 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков | | | | |
| поединков | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Отборочные соревнования | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные соревнования | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Соревновательные поединки | - | 5 | 10 | 15 | 20 |

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на тренировочном этапе. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

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

МАУ «Спортивная школа «Строитель» 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. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно – поликлинических учреждений. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборной команды Архангельской области и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО в областном физкультурном диспансере г. Архангельска. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся 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.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. 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.

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Японское название костюма дзюдоиста – дзюдога. Это куртка (кимоно), брюки (дзюбон) и пояс (оби). Пояс повязывается поверх куртки. Кимоно должно быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Оно должно запахиваться левой полой на правую и быть достаточно широким, чтобы запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукой и кимоно должно быть пространство 10-15 см. Соответственно, брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава и минимально до точки, расположенной на 5 см выше него. Между ногой и брюками по всей длине должно быть пространство 10-15 см. Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя кимоно, не давая ему возможности свободно выходить из-под пояса. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см. Под кимоно дополнительно одевается длинная футболка с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки. В дзюдо используются кимоно двух цветов: белое и синее.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья навесные для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 8. | Манекены тренировочные | штук | 8 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 18. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 21. | Тренажер кистевой | штук | 16 |
| 22. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 23. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 24. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 25. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | |  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N |  | |  | |  | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | | Единица измерения | | Расчетная единица | | Этап начальной подготовки | | | | | Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции) | | | | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | | | |
|  | количество | | срок эксплуатации (лет) | | | количество | срок эксплуатации (лет) | | | количество | | срок эксплуатации (лет) | |
| 1. | Дзюдога белая | | комплект | | на занимаю-  щегося | | - | | - | | | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | |
| 2. | Дзюдога синяя | | комплект | | на занимаю-  щегося | | - | | - | | | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | |
| 3. | Пояс "дзюдо" | | штук | | на занимаю-  щегося | | - | | - | | | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | |
| 4. | Футболка белого цвета (для женщин) | | штук | | на занимаю-  щегося | | - | | - | | | 2 | 1 | | | 3 | | 1 | |

## 2.8. Структура годичного цикла

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

• первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

• второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

• третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

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

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

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

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

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки. Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

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

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

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями. В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

Базовый мезоцикл – основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств. Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке спортсменов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту. Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений. Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально- подготовительных упражнений значительно снижается.

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

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

• обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

• регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки. Обобщенные внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

• наличие в его структуре двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых);

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

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

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 – групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 – работа по индивидуальным планам; – тренировочные сборы;

 – участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

 – инструкторская и судейская практика; – медико-восстановительные мероприятия;

 – тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3.1. Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях. Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

– организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

– осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

– осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия (применяются специальные упражнения – акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 – 10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся. Организационные формы проведения занятий:

– групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

– индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

– самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально- подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением.

3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Спортсмены должны строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения должны проводиться с соблюдением необходимых интервалов и дистанций между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра.

10. При проведении приёмов (бросков) необходимо соблюдать правила страховки и самостраховки.

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду необходимо иметь головной убор.

## 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В системе многолетней спортивной подготовки соревновательные нагрузки гармонично сочетаются с динамикой тренировочных нагрузок и составляют с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления. А также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования, предъявляемые к спортсмену на соревнованиях. Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованно подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг – партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
| N п/п | Виды тренировочных сборов | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | Оптимальное число участников тренировочных сборов |
|  |  | НП | | Т(СС) | ССМ | | |  |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | | 18 | | 21 | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную  подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | | 14 | | 18 | |  |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 | |  |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | | 14 | | 14 | |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | | 14 | | 18 | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | | До 14 дней | | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | | | - | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | | До 60 дней | | | | В соответствии с правилами приема в организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

## 3.3 Планирование спортивных результатов

Исходными данными для планирования спортивных результатов 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 тренировочных занятий и другие факторы.

Планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы для достижения высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступлений на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных сторон спортивной подготовки.

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

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется в процессе комплексного контроля, цель которого – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.)

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и готовятся рекомендации по режиму и методике тренировки. Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, вносит в них соответствующие корректировки.

## 3.5. Организация психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

 – формировании мотивации к занятиям дзюдо;

 – развитии личностных качеств, способствующих совершенствованию и самоконтролю;

– совершенствовании внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления;

 – развитии специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

– формировании межличностных отношений в спортивном коллективе;

– формировании у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

 – преодолении психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

– психологическом моделировании условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

– создании психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Средства психологической подготовки на начальном этапе подготовки:

– для воспитания решительности: элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе;

– для воспитания настойчивости: освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»;

– для воспитания выдержки: борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону;

– для воспитания смелости: поединки с более сильным соперником;

– для воспитания межличностных отношений: страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, совместная подготовка и уборка инвентаря. Средства психологической подготовки на тренировочном этапе подготовки

– для воспитания решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;

– для воспитания настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением;

– для воспитания выдержки: проведение поединка с непривычным неудобным противником;

– для воспитания смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому);

– для воспитания межличностных отношений: страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, совместная подготовка и уборка инвентаря.

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий дзюдо, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся: уверенностью в своих силах; стремлением к обязательной победе; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех; способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением; умением немедленно и эффективно выполнять во время поединков действия и движения, необходимые для победы.

Средства психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– индивидуальные тренировки и специализированные разминки;

– тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства коррекции. Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и план психологической подготовки дзюдоиста.

## 3.6. План применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

– рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

– рациональное построение тренировочного занятия;

– постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

– разнообразие средств и методов тренировки;

– переключение с одного вида спортивной деятельности на другой

– чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

– изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

– чередование тренировочных дней и дней отдыха;

– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

– оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

– упражнения для активного отдыха и расслабления;

– корригирующие упражнения для позвоночника.

2. Психологические средства восстановления:

– создание положительного эмоционального фона тренировки;

– переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

– внушение;

–  психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

– гигиенические средства: – водные процедуры закаливающего характера; – душ, теплые ванны; – прогулки на свежем воздухе; – рациональные режимы дня и сна, питания; – витаминизация; – тренировки в благоприятное время суток.

– физиотерапевтические средства:

– душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин; – ванны: хвойные, жемчужные, солевые; – бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

– ультрафиолетовое облучение;

– аэронизация, кислородотерапия;

– массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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

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

## 3.7. План антидопинговых мероприятий

Допинг – употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издает список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведется ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

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

Рекомендуемые темы:

– последствия применения допинга для здоровья;

– последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

– антидопинговые правила;

– принципы честной игры.

## 3.8. План инструкторской и судейской практики

Спортивные учреждения решают задачи подготовки спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица № 9

|  |  |
| --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики |
| Инструкторская | - Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими участниками тренировочного процесса, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.  -Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.  -Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа. Судейская |
| Судейская | - Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.  - Участие в судействе в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря  - Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях для младших юношей. |

## 3.9. Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 7-10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Этап начальной подготовки первого года обучения

В таблице 10 представлен примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах первого года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 10

Примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | ИТОГО часов за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 21 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 11 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  | 96 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 3 |
| Итого часов за месяц | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 260 |

Программный материал для занимающихся 7 лет на этапе начальной подготовки первого года обучения

Общеподготовительные средства

( средства освоения «школы» движения )

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Средства освоения дзюдо

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Tай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Таблица 11

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| бросок скручиванием вокруг бедра  *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | уки гоши | uki goshi |
| Отхват  *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | о сото гари | o soto gari |

Таблица 12

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| удержание сбоку | хон кэса гатамэ | hon kesa gatame |
| удержание поперёк | ёко шихо гатамэ | kuzure kesa gatame |

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся 7 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Теоретическая подготовка

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Этап начальной подготовки второго года обучения

В таблице 13 представлен примерный план-график распределения учебных часов для 8-летних занимающихся в группах второго года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 13

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | ИТОГО часов за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 14 | 13 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 15 | 22 | 22 | 168 |
| Специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  | 13 |
| Техническая подготовка | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 4 | 4 | 115 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  | 13 |
| Участие в соревнова-ниях, тренерская и судейская практика |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 3 |
| Итого часов за месяц | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки второго года обучения

Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди ( без глубокого приседа ).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» ( «креветка» ) в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства спортивных игр

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza).

Таблица 14

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Боковая подсечка под выставленную ногу  *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore:*  *IJF App* | дэ аши бараи | de ashi barai |
| Подсечка в колено под отставленную ногу | хидза гурума | hiza guruma |

Таблица 15

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| удержание со стороны головы | ками шихо гатамэ | kami shiho gatame |
| удержание сбоку с захватом из-под руки | куцурэ кэса гатамэ | kuzure kesa gatame |

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;

- формирование правильной осанки;

- изучение терминологии технических действий.

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

- на выполнение конкретного удержания;

- уходы от удержаний;

- защиты от удержаний;

- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;

- с обоюдным сопротивлением;

- с выполнением конкретного броска;

- поединок до 2 минут.

Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

Этап начальной подготовки третьего года обучения

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки третьего года обучения

Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения (таблицы 16 и 17).

Таблица 16

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| передняя подножка | таи отоши | tai otoshi |
| зацеп изнутри голенью | о учи гари | o uchi gari |
| бросок через бедро подбивом | о гоши | o goshi |

Таблица 17

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| удержание сбоку с захватом своей ноги | макура кэса гатамэ | makura kesa gatame |
| обратное удержание сбоку | уширо кэса гатамэ | ushiro kesa gatame |

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;

- контроль за осанкой, равновесием;

- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;

- туловища спереди, сзади;

- шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Средства физической подготовки

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее ?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

Силовые. Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера.

Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1-2 соревнованиях. Выполнить норматив 3-го юношеского разряда.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационных экзаменов по технике третьего года обучения.

Этап начальной подготовки четвертого года обучения

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки четвертого года обучения

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого, второго и третьего год обучения. Изучение техники четвертого года обучения (таблицы 18 и 19).

Таблица 18

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подсечка изнутри | ко учи гари | ko uchi gari |
| боковая подсечка в темп шагов | окури аши бараи | okuri ashi braai |
| передняя подсечка под выставленную ногу | сасаэ цури коми аши | sasae tsuri komi ashi |

Таблица 19

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| удержание с фиксацией плеча головой | ката гатамэ | kata gatame |
| удержание верхом | татэ шихо гатамэ | tate shiho gatame |
| \*Обучающий видео материал к данной технике: <http://www.eju.net/judo-video>  \*Либо приложение в AppStore: IJF App | | |

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения:

- передняя подножка (tai otoshi) - бросок через бедро подбивом (o goshi);

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) -

отхват (o soto gari).

- Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки:

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

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

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

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом

стопы по падающему мячу);

- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

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

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

Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

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

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

6. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность , опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства теоретической и методической подготовки

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

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage-waza), техника борьбы лежа (katame-waza), техника удержаний (osaekomi-waza), техника болевых приемов (kansetsu-waza), техника удушающих захватов (shime-waza), техника комбинаций (renzoku-waza), техника контрприемов (kaeshi-waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Средства соревновательной подготовки

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года. Выполнить норматив 2-го юношеского разряда

Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике четвертого года обучения и выполнение норматива 2-го юношеского разряда.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года освоения зачисляются учащиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда.

Для зачисления в группу начальной спортивной специализации второго года освоения необходимо иметь техническую подготовку первого года этапа начальной спортивной специализации, спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда и возраст не моложе 12 лет.

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной спортивной специализации до 2 лет.

Таблица 20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | ИТОГО часов за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 17 | 21 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 8 | 8 | 125 |
| Техническая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 262 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 31 |
| Участие в соревнова-ниях, тренерская и судейская практика | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |  | 50 |
| Итого часов за месяц | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 53 | 53 | 53 | 53 | 51 | 51 | 51 | 624 |

Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) первого-второго годов освоения

Средства освоения дзюдо

Для первого года освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблицы 21 и 22).

Таблица 21

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| чистый бросок через спину | иппон сеой нагэ | ippon seoi nage |
| подхват бедром под две ноги | хараи гоши | harai goshi |
| бросок через бедро с захватом отворота | цури коми гоши | tsuri komi goshi |
| задняя подсечка | ко сото гари | ko soto gari |

Таблица 22

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| удержание поперёк с захватом руки | кузурэ ёко шихо гатамэ | kuzure yoko shiho gatame |
| удержание со стороны головы с захватом руки | кузурэ ками шихо гатамэ | kuzure kami shiho gatame |
| удержание верхом с захватом руки | кузурэ татэ шихо гатамэ | kuzure tate shiho gatame |
| \*Обучающий видео материал к данной технике: <http://www.eju.net/judo-video>  \*Либо приложение в AppStore: IJF App | | |

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной спортивной специализации свыше 2 лет

Таблица 23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | ИТОГО часов за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 16 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 15 | 21 | 171 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 206 |
| Техническая подготовка | 37 | 37 | 37 | 37 | 35 | 37 | 37 | 37 | 37 | 36 | 36 | 36 | 439 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 37 |
| Участие в соревнова-ниях, тренерская и судейская практика | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |  | 84 |
| Итого часов за месяц | 78 | 78 | 78 | 78 | 77 | 81 | 78 | 78 | 78 | 77 | 78 | 78 | 937 |

Для второго года освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах 22 и 23 и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблица 24).

Таблица 24

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| бросок через спину | эри сэой нагэ | eri seoi nage |
| бросок через спину | моротэ сэой нагэ | morote seoi nage |
| бросок через спину захватом руки под плечо | сото макикоми | soto makikomi |
| бросок через бедро захватом за два рукава | содэ цури коми гоши | sode tsuri komi goshi |

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват

(o soto gari);

- подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок через спину (morote seoi nage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

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

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;

- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

- для развития скоростно-силовых способностей;

- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства теоретической и методической подготовки

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

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage waza), техника борьбы лежа (katame waza), техника удержаний (osaekomi waza), техника болевых приемов (kansetsu waza), техника удушающих захватов (shime waza), техника комбинаций (renzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-пятого годов освоения

Средства освоения дзюдо

Для третьего года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах253 и 26.

Таблица 25

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подхват под одну ногу | учи мата | uchi mata |
| бросок через голову с упором стопой в живот | томоэ нагэ | tomoe nage |
| боковая подножка на пятке (седом) | ёко отоши | yoko otoshi |
| Таблица 26  Техника сковывающих действий (katame waza) | | |
| техника кansetzu waza | | |
| рычаг локтя захватом руки между ног | удэ хишиги джуджи гатамэ | ude hishigi juji gatame |
|  | удэ гатамэ | ude gatame |
| рычаг локтя захватом руки подмышку | ваки гатамэ | waki gatame |
| узел локтя | удэ гарами | ude garami |
| *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | | |

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для четвертого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 25 и 26, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах 27 и 28).

Таблица 27

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| зацеп снаружи голенью | ко сото гакэ | ko soto gake |
| подсад бедром и голенью изнутри | ханэ гоши | hane goshi |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища | суми гаэши | sumi gaeshi |
| задняя подножка на пятке (седом) | тани отоши | tani otoshi |

Таблица 28

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| техника shime waza | | |
|  | коши джимэ | koshi jime |
| удушение захватом головы и руки ногами | санкаку джимэ | sankaku jime |
| удушение сзади двумя отворотами | окури эри джимэ | okuri eri jime |
| удушение сзади отворотом, выключая руку | ката ха джимэ | kata ha jime |

Для пятого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в вывше и изучение технических действий, перечисленных в таблице 29.

Таблица 29

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| техника shime waza | | |
| удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз | ката джуджи джимэ | kata juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) | гяку джуджи джимэ | gyaku juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) | нами джуджи джимэ | name juji jime |
| удушение спереди отворотом и предплечьем вращением | содэ гурума джимэ | sode guruma jime |
| *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | | |

Средства тактической подготовки.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2

мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

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

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

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

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

Средства теоретической и методической подготовки

(формирование специальных знаний)

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotai renshu judo principe).

Принципы защиты (go chowa yawara).

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

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

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (табл. 28-29) и выполнение норматива 3-го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (табл. 30-31) и выполнение норматива 2-го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения (табл. 32) и выполнение норматива 1-го разряда.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются учащиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив КМС.

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной спортивной специализации

Таблица 30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | ИТОГО часов за год |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 197 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| Техническая подготовка | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 41 | 41 | 502 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 44 |
| Участие в соревнова-ниях, тренерская и судейская практика | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 109 |
| Итого часов за месяц | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 92 | 92 | 92 | 92 | 91 | 89 | 89 | 1092 |

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблицах 31 и 32 , и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса.

Таблица 31

Техника бросков (nage waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подхват под две ноги с захватом руки под плечо | хараи макикоми | harai makikomi |
| подхват изнутри с захватом руки под плечо | учи мата макикоми | uchi mata makikomi |
| отхват с захватом руки под плечо | о сото макикоми | o soto makikomi |
| бросок через ногу скручиванием | аши гурума | ashi guruma |
| передняя подножка на пятке седом | уки вадза | uki waza |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху | хиккоми гаэши | hikkomi gaeshi |
| бросок через грудь седом | ёко гурума | yoko guruma |
| подсад опрокидыванием от броска через бедро | уширо гоши | ushiro goshi |
| бросок через грудь прогибом | ура нагэ | ura nage |
| бросок через плечи «мельница» | ката гурума | kata guruma |
| боковой переворот | тэ гурума | te guruma |
| бросок захватом двух ног | моротэ гари | morote gari |
| бросок захватом ноги за подколенный сгиб | кучики даоши | kuchiki daoshi |

Таблица 32

Техника сковывающих действий (katame waza)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| техника kansetzu waza | | |
| рычаг локтя через предплечье в стойке | удэ хишиги тэ гатамэ | ude hishigi te gatame |
| рычаг локтя внутрь ногой | удэ хишиги аши гатамэ | ude hishigi ashi gatame |
| рычаг локтя захватом головы и руки ногами | удэ хишиги санкаку гатамэ | ude hishigi sankaku gatame |
| техника shime waza | | |
| удушение сзади плечом и предплечьем | хадака джимэ | hadaka jime |
| удушение спереди предплечьем | кататэ джимэ | katate jime |
| удушение спереди кистями | рётэ джимэ | ryote jime |
|  | цуккоми джимэ | tsukkomi jime |
| *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | | |

На этапе ССМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая дзюдо, которые заключаются в следующем;

Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

«Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

Комлексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо включает в себя следующие основные положения:

Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;

- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами,, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

Организация тренировочного процесса

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительно периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствие с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

# 4. ТЕОРИЯ

## 4.1. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности

Тема 10. Пищевые добавки

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 11. Допинг - неоправданный риск

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

# 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными критериями в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

 – уровень и динамика спортивных результатов;

 – участие в соревнованиях;

 – нормативные требования спортивной квалификации;

 – теоретические знания.

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных дзюдоистов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных дзюдоистов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;

в) просмотр и отбор перспективных дзюдоистов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Основным критерием для зачисления в группы:

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «второй юношеский спортивный разряд»;

 – на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

 – на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

## 5.2. Требования к результатам реализации программ на каждом этапе спортивной подготовки

Положительными результатами реализации программы спортивной подготовки можно считать:

*На этапе начальной подготовки:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо; выполнение массовых разрядов (3 юношеского).

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико- тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства города и области; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результат

## 5.3. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 33

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качества | Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №34

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 73+ кг,  весовая категория 81 кг,  весовая категория 90 кг,  весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг,  весовая категория 63+ кг,  весовая категория 70 кг,  весовая категория 70+ кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

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

Таблица № 35

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Развиваемые физические качества | | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | | Юноши | Девушки |
|  | | Для спортивных дисциплин: | |
|  | | весовая категория 46 кг,  весовая категория 50 кг,  весовая категория 55 кг,  весовая категория 60 кг | весовая категория 40 кг,  весовая категория 44 кг,  весовая категория 48 кг |
| Координация | | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,3 с) |
| Гибкость | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
|  | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
|  | | Для спортивных дисциплин: | |
|  | | весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг,  весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,  весовая категория 57 кг,  весовая категория 63 кг |
| Координация | | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) |
| Гибкость | | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу | |
|  | | (касание пола ладонями) | |
|  | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сила | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
|  | | Для спортивных дисциплин: | |
|  | | весовая категория 90 кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг |
| Координация | | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,6 с) |
| Гибкость | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | | |
| Техническое мастерство | | Обязательные требования к технической подготовленности | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |

Требования к уровню подготовки для перевода в группу

следующего года обучения

Таблица 36

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| Название | Период | Продолжи  тельность | Результаты выполнения этапных нормативов | Спортивный разряд или звание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| НП | До одного года  (с 7 лет) | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 11 и 12) для перевода (зачисления) в группу НП 2-го года обучения | б/р |
| Свыше одного года (8–10 лет) | 2-й  год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 14 и 15) для перевода (зачисления) в группу НП 3-го года обучения | б/р |
| 3-й  год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 17 и 18) для перевода (зачисления) в группу НП 4-го года обучения | 3-й  юношеский разряд |
| 4-й год | Выполнение нормативов по  ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 20 и 21) для перевода (зачисления) в группу СС 1-го года обучения | 2-й  юношеский разряд |
| Т(СС) | Начальной спортивной специализации  (11-12 лет) | 1-й  год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 22 и 23) для перевода (зачисления) в группу СС 2-го года обучения | 2-й  юношеский разряд |
| 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 24) для перевода (зачисления) в группу СС 3-го года обучения | 1-й  юношеский  разряд |
| Углубленной спортивной специализации  (13-15 лет) | 3-й  год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 25-26) для перевода (зачисления) в группу СС 4-го года обучения | 3-й разряд |
| 4-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 27-28) для перевода (зачисления) в группу СС 5-го года обучения | 2-й разряд |
| 5-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 29) для перевода (зачисления) в группу совершенствования спортивного мастерства | 1-й разряд |
| ССМ | Совершенство-  вания спортивного  мастерства  (с 14 лет) | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 30-31) для перевода (зачисления) в группу высшего спортивного мастерства | КМС |

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» №767 от 21.08.2017 г.
2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: С.В.Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов. 2000
3. Учебник для СДЮСШОР «Дзюдо. Система и борьба». Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. 2006 г.
4. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ. Дзюдо. Авторы А.О.Акопян, В.В.Кащавцев, Т.П.Клименко. 2003 г.
5. Боевой дух дзюдо. Ямасита Ясухиро. 2003 г. Перечень аудиовизуальных средств по дзюдо 1. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 1. Комяк В.В. Методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо. 2003 2. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 2. Комяк В.В. Методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо. 2003 3. Кодокан – традиционное дзюдо. Горбылев А.М. 2010 г

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Календарный план отделения дзюдо МАУ «СШ «Строитель» на 2020 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Даты (период) проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Участники |
| январь | Первенство Арх. обл. до 15 лет | Архангельск | 2006-2007 |
| февраль | Турнир городов России | Вельск | 2007-2011 |
| февраль | Первенство СЗФО до 15 лет | В. Нвгород | 2006-2007 |
| март | Региональные соревнования до 13 лет | Архангельск | 2008-2009 |
| март | Городской турнир | Северодвинск | 2006-2011 |
| март | Всероссийский турнир Аврора | Санкт-Петербург | 2008-2009 |
| апрель | XVII региональные соревнования памяти Узкого С.В. | Северодвинск | 2005-2012 |
| апрель | Межрегиональные соревнования до 13 лет | Медвежьегорск | 2008-2009 |
| май | Открытое первенство ДЮСШ-2 | Северодвинск | 2005-2012 |
| сентябрь | Межрегиональный турнир | Кострома | 2008-2009 |
| октябрь | Открытое первенство ДЮСШ-2 | Северодвинск | 2005-2012 |
| октябрь | Турнир ( На ризы Главы МО Каргоп. р-н) | Каргополь | 2005-2012 |
| октябрь | Турнир (на призы Главы МО Нянд. р-н) | Няндома | 2005-2012 |
| ноябрь | Турнир "юный динамовец" | Архангельск | 2009-2012 |
| декабрь | Турнир (на призы Главы Каргоп. р-н) | Каргополь | 2005-2012 |
| декабрь | Открытое первенство ИДЮЦ | Архангельск | 2007-2012 |
| декабрь | Новогодний турнир | Северодвинск | 2005-2012 |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Перечень тренировочных сборов на 2020 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид тренировочных сборов | Этап спортивной подготовки | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников | Месяц |
|  | В каникулярный период | НП-1 | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | 10 | март |
|  | В каникулярный период | НП-2 | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | 10 | март |
|  | В каникулярный период | НП-1 | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | 10 | ноябрь |
|  | В каникулярный период | НП-2 | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | 10 | ноябрь |