

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Строитель»

Мартина Т.А.

30 декабря 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо».**

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» утвержденного Министерством спорта РФ от 14.08.2025г. № 655, (зарегистрировано в Минюсте РФ 22.09.2025г. № 83600) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2023 г. № 833 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 25.12.2023 г., регистр. № 76613)

**Срок реализации Программы:
-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет**

**Составители:
Новиков Александр Александрович –
тренер-преподаватель по дзюдо;
Ильюхина Надежда Сергеевна –
инструктор-методист**

г. Северодвинск

2025 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Строитель»

_____ **Мартина Т.А.**

30 декабря 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо».**

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» утвержденного Министерством спорта РФ от 14.08.2025г. № 655, (зарегистрировано в Минюсте РФ 22.09.2025г. № 83600) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2023 г. № 833 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 25.12.2023 г., регистр. № 76613)

Срок реализации Программы:

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет

Составители:

**Новиков Александр Александрович –
тренер-преподаватель по дзюдо;
Ильюхина Надежда Сергеевна –
инструктор-методист**

г. Северодвинск

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Режим учебно-тренировочной работы.....	6
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	7
2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	8
2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5. Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	12
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
2.8. Структура годового цикла	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
3.1. Рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.....	19
3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	20
3.3. Планирование спортивных результатов	21
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	22
3.5. Организация психологической подготовки.....	23
3.6. План применения восстановительных средств	25
3.7. План антидопинговых мероприятий.....	26
3.8. План инструкторской и судейской практики	27
3.9. Программный материал для практических учебно-тренировочных занятий	28
3.9.1. Теоретическая подготовка.....	28
3.9.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	32
3.9.3. Техничко-тактическая подготовка.....	43

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	52
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.	52
4.2. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.....	53
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАУ ДО «Спортивная школа «Строитель» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 14.08.2025г. № 655 (далее – ФССП).

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

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.

Дзюдоисты 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.) обучающиеся 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 учебно-тренировочных мероприятий по подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку на 7 лет – от этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства обучающихся, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-

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 учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

В программе раскрывается содержание учебно-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 устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно - тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дзюдо»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе подготовки и учебно-тренировочном занятии, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся.

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

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-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 лиц, проходящих спортивную подготовку, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания учебно-тренировочных занятий, в росте объемов учебно-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 обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Строитель» (далее – Учреждение) реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивая преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебно-тренировочного занятия, 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 учебно-тренировочных нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ «Строитель» начинается 1 января и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения

круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно. МАУ ДО «СШ «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 18 лет заявление подают родители (законные представители), а начиная с 18-летнего возраста желающие заниматься дзюдо вправе подать заявление самостоятельно. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерами-преподавателями в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

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

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов в день;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов в день.

Начало занятий для несовершеннолетних обучающихся не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для обучающихся в возрасте 7-10 лет и не позднее 21.00 часа для обучающихся в возрасте 10-18 лет. 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, но не более двух лет подряд. Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей степени является выполнение ими зачетных требований по всем видам подготовки. Состав укомплектованных учебно-тренировочных групп оформляется приказом директора.

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

Таблица № 2

2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетних учебно-тренировочных занятий. 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.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка по виду спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»

Таблица № 3

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

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

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия.

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-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 обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этого 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 учебно-тренировочном этапе. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку обучающихся, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Выступление обучающегося 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 ДО «СШ «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 обучающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для лиц, проходящих спортивную подготовку сборной команды Архангельской области и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО в областном физкультурном диспансере г. Архангельска. Дополнительные медицинские осмотры лиц, проходящих спортивную подготовку 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 обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- 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 обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-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 (кимono), брюки (дзюбон) и пояс (оби). Пояс повязывается поверх куртки. Кимono 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 кимono 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 обучающегося, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя кимono, 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 кимono дополнительно одевается длинная футболка с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки. В дзюдо используются кимono двух цветов: белое и синее.

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Расчетная единица	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	на тренировочный спортивный зал	штук	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	на тренировочный спортивный зал	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	на тренировочный спортивный зал	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	на тренажерный зал	комплект	2
5.	Канат для функционального тренинга	на тренировочный спортивный зал	штук	2
6.	Канат для лазания	на тренировочный спортивный зал	штук	2
7.	Лестница координационная	на тренировочный	штук	2

		спортивный зал		
8.	Лист «татами» для дзюдо	на тренировочный спортивный зал	штук	72
9.	Манекен тренировочный	на тренировочный спортивный зал	штук	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	на тренировочный спортивный зал	штук	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	на тренажерный зал	штук	2
12.	Скамья для прессы	на тренажерный зал	штук	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	на тренировочный спортивный зал	штук	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	на тренировочный спортивный зал	штук	3

Таблица №7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2

2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3
9.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2

10	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2
----	------------------	------	-----------------	---	---	---	---

2.8. Структура годичного цикла

Структура учебно-тренировочного процесса включает 3 уровня:

- первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких учебно-тренировочных занятий;
- второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов учебно-тренировочного занятия (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- третий уровень – макроструктуры, структуры больших учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение учебно-тренировочного занятия в больших циклах (макроциклах). В каждом макроцикле занятия 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 учебной тренировки. При этом состав средств и методов учебных 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами-преподавателями на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения учебно-тренировочного занятия в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей обучающихся. В конце

переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение учебной тренировки в средних циклах (мезоциклах).

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

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

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

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

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

Базовый мезоцикл – основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности учебно-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 учебно-тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке обучающихся, 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 учебной тренировки в малых циклах (микроциклах)

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

- обеспечивать оптимальную динамику учебно-тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов учебно-тренировочного занятия. 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 учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

3.1. Рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Задачи учебно-тренировочного занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава обучающихся и условий

проведения учебно-тренировочного занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

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

- организацию обучающихся к началу учебно-тренировочного занятия, проверку готовности к занятию, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма обучающихся 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 учебно-тренировочного 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 вработывание 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 учебно-тренировочного занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

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

- индивидуальная – обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

1. К занятиям допускаются обучающиеся, 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 обучающегося.
5. Обучающиеся 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 занятий и непосредственно перед занятиями.
8. Обучающиеся должны строго соблюдать указания тренера-преподавателя по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя.
9. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения должны проводиться с соблюдением необходимых интервалов и дистанций между обучающимися. 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. Обучающимся, 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-преподавателя, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.
16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.
17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду необходимо иметь головной убор.

3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Цель и поставленные задачи участия обучающегося 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 обучающегося к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности

обучающихся к требованиям соревнований в условиях учебно-тренировочного занятия 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 обучающемуся на соревнованиях. Высокая моторная плотность частей занятия и серий боев необходимы для компенсации недостающего в занятии уровня психической напряженности, присущей соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких занятий в день вместо одного нацелено не на увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на обучающегося за счет двигательной и психической составляющих учебно-тренировочного занятия. Характерные особенности этапа централизованно подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг – партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на учебно-тренировочных сборах.

Таблица № 8

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	2	2
Основные	-	-	-	1	1
Всего состязаний	-	-	-	10	15

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 обучающихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы спортивных результатов составляются как для группы обучающихся, так и для одного обучающегося. 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 обучающегося, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития обучающихся данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся 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 учебно-тренировочных циклов и каждого учебно-тренировочного 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 учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля для определения уровня готовности и оценки эффективности учебно-тренировочного занятия. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется в процессе комплексного контроля, цель которого – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-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 учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию, тренированности и готовятся рекомендации по режиму и методике занятия. Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-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;
- развитию 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 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 учебно-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 учебно-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 обучающегося на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающегося.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося 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 подготовке 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 обучающегося 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 учебно-тренировочные занятия 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 учебно-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 учебно-тренировочный процесс и план психологической подготовки дзюдоиста.

3.6. План применения восстановительных средств

Учебно-тренировочное занятие 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 учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие.

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; – учебно-тренировочные занятия 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;
 - аэризация, 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 учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-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 учебно-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 лиц, проходящих спортивную подготовку 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 лиц, проходящих спортивную подготовку 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-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 учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими участниками учебно-тренировочного процесса, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. - Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. - Обучающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера-преподавателя. Проводят учебно-тренировочные занятия в группах учебно-тренировочного этапа. Судейская.
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> - 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 учебно-тренировочных занятий

3.9.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических учебных занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития дзюдо в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура и спорт: понятия и термины. Дзюдо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития дзюдо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы.

- Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях и безопасность жизнедеятельности обучающихся. Правила поведения во время учебно-тренировочного занятия. Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочного занятия. Поведение обучающихся и зрителей во время соревнований. Правила пожарной безопасности, лиц проходящих спортивную подготовку.

- Гигиена, закаливание, режим дня лиц проходящих спортивную подготовку. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся дзюдо: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для лиц проходящих спортивную подготовку. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного дзюдоиста. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно - сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями дзюдо. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

- Основы здорового образа жизни. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к учебно-тренировочным занятиям. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

- Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением правил безопасности и сохранением здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Питание обучающихся, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника обучающегося. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочного занятия. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения

функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения учебно-тренировочного занятия и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп обучающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

- Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга лиц проходящих спортивную подготовку. Определение результатов и итоговый протокол.

- Физиологические основы учебно-тренировочного занятия. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- Врачебный контроль и самоконтроль лиц проходящих спортивную подготовку. Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед учебно-тренировочными занятиями различной направленности, контрольными учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля обучающегося: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

- Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в дзюдо. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила, ответственность за их нарушения.

- Восстановительные средства и мероприятия. Средства восстановления в учебно-тренировочном процессе: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового учебно-тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

- Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе учебно-тренировочного занятия. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки лиц проходящих спортивную подготовку. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику дзюдоиста - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

- Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании. Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций лиц проходящих спортивную подготовку и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств дзюдоиста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании. Специальная физическая подготовка и ее место в учебно-тренировочном занятии дзюдоиста. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании дзюдоиста и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения учебно-тренировочного дневника. Роль и значение планирования как основы управления процессом учебно-тренировочного занятия. Планирование учебно-тренировочного занятия (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее

(на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов учебно-тренировочного занятия. Индивидуальный дневник обучающегося. Календарные планы учебно-тренировочных мероприятий.

- Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая характеристика учебно-тренировочной деятельности. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

3.9.2 Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы учебно-тренировочное занятие, являясь глубоко специализированным процессом, вело бы к всестороннему развитию лиц проходящих спортивную подготовку. В соответствии с этим в нем должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо.

Для различных периодов круглогодичных учебно-тренировочных занятий (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления обучающегося и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической

подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

- Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных дзюдоистов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма обучающихся и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

- Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).

б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.

в/ увеличение скорости разветвления дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следуют проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

- Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала учебно-тренировочных занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения,

связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Учебно-тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

▪ Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости.

Задачи:

а) Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

б) Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

в) Совершенствование скоростных способностей.

▪ Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

▪ Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

▪ Скоростно–силовые способности – неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

▪ Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

– Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

– Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

- Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги

врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем; перекаты; кувырок вперед, назад в группировке.

- Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабления; наклоны; прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»).

Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; захватывание и передвижение предметов пальцами ног; ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных исходных положений; пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности; сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета; сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; прыжки с разбега с отталкиванием

одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры: подвижные игры с построением; подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с прыжками; подвижные игры на равновесие; подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием; игры-эстафеты; игры-забавы; футбол; баскетбол; волейбол и т.д.

- Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

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

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

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

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

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

Задачи силовой подготовки дзюдоистов:

1. Сформировать основы для адаптации организма обучающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у обучающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

– Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений дзюдоистами та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся дзюдо. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у дзюдоистов могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

– Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

– Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

– Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

– Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

– Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

▪ Скоростная подготовка дзюдоиста.

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

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

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

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

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

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

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

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

Возможные методические ошибки:

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

– выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

▪ Развитие выносливости дзюдоиста.

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

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической учебно-тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

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

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

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

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

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

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

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

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

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

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

▪ Координационная подготовка дзюдоиста.

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

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры-преподаватели по дзюдо при спортивном отборе обучающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет обучающимся, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

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

б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;

в) ориентирование в пространстве и времени;

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

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений)

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

Возможные методические ошибки:

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

▪ Развитие гибкости дзюдоиста

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

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

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

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

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего учебно-тренировочного занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины.

Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

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

Возможные методические ошибки:

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

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

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

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов на учебно-тренировочном занятии и особенно на соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами обучающихся, показанными на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах

становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки лиц проходящих спортивную подготовку.

3.9.3 Техничко-тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

- 1) Изучить общие положения тактики дзюдо;
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний): смена противников в учебно-тренировочном поединке для одного борца; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой «обусловленным преимуществом для соперника»; в условиях дефицита времени; предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

- 1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
- 2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
- 3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих учебно-тренировочные помеховлияния:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы дзюдо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1) Тактика соревнований. Задача тактики соревнований - определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает: разведку (сбор информации); оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций; выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях; уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства «на победу»; на превышение собственного результата «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить сопротивление в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль сопротивления.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов учебно-тренировочного занятия, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия: подавление - действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

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

- Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий: способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо; реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию); тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

- Тактика выполнения технических действий.

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

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

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

На успешность проведения технических действий в поединке влияют: положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий; направления усилий соперника; физическое ослабление соперника; слабая психическая подготовленность соперника.

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

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

Применение тактических действий зависит от реакции соперника: при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание; при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов; заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

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

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки первого года обучения.

ид подготовки	Месяцы												ИТОГО часов за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	10	9	9	19	19	130
Специальная физическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1			8
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1			1				1				3
Итого часов за месяц	19	20	19	20	19	19	19	20	20	19	20	20	234

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки свыше года обучения.

Вид подготовки	Месяцы												ИТОГО часов за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	11	11	12	11	11	12	12	12	12	22	22	160
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	19
Участие в спортивных соревнованиях						1		1					2
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	1	1	113
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1			1			1	1			5
Итого часов за месяц	25	27	26	26	24	27	26	27	27	27	25	25	312

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся 11-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дзюдо»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Таблица 12

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной специализации до 3 лет.

Вид подготовки	Месяцы												ИТОГО часов за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	14	14	116
Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	100
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1	1	35
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	13	13	205
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Инструкторская и судейская практика		1		1	1			1		1	1	1	7

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1		1	1	1	1		2	2	11
Итого часов за месяц	44	43	43	44	43	44	43	44	43	43	43	43	520

Таблица 13

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной специализации свыше трех лет.

Вид подготовки	Месяцы												ИТОГО часов за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	13	14	13	13	13	14	14	160
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	338
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25

Итого часов за месяц	69	69	69	70	69	69	70	69	69	69	70	70	832
----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача контроля — на основе объективных данных о состоянии лица, проходящего спортивную подготовку обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-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.

4.1. 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 учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

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

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

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4

5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

Таблица №15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

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» № 655 от 14.08.2025г.

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.Кашавцев, 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