

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО  
РЕЗЕРВА»**

**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**по**  
**ДЗЮДО**  
Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо  
( утв. приказом Минспорта России от 21.08.2017г. №767)

Срок реализации программы: 5 лет

Брянск 2017 год

**Организация –разработчик: ФГБУ ПОО « БГУОР»**

**Рецензенты:**

Михалин Игорь Васильевич – Заслуженный тренер России  
Супрун Александр Николаевич - Заслуженный тренер России

Рассмотрена на заседании тренерского Совета  
Протокол № 8 от 26.11.2017г.

«Утверждаю»

Директор ФГБУ ПОО «БГУОР»



А.А. Солонкин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	.....	4
2. Нормативная часть	.....	5-7
3. Методическая часть	.....	8-37
4. Система контроля	.....	38-42
5. Судейская и инструкторская практика	.....	43-44
6. Информационное обеспечение	.....	45

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по дзюдо предназначена для федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» - это нормативный документ училища, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по дзюдо, требования к уровню спортивной подготовки студентов и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 21.08.2017г. №767

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: учебно-тренировочного, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; распределение объёмов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Основная цель многолетней подготовки спортсменов в училище – воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по дзюдо.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта дзюдо учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 5-тилетний период обучения в училище, состоящий из: 2-х лет обучения в тренировочных группах, от трёх лет обучения в группах спортивного совершенствования и без учета срока обучения в группах высшего спортивного мастерства.

## 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учёта различных факторов:

- оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки и уровне подготовленности на каждом этапе;
- паспортного и биологического возраста спортсменов;
- темпов прироста спортивного мастерства.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Учащимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на три основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах училища:

### Приложение №1

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

### Приложение №2

#### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) До 2хСв.2 лет	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	20 - 25	17 - 19	14 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 20	18 - 22	20 - 22
Техническая, тактическая подготовка (%)	40 - 45	42 - 47	45 - 48
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 5	4 - 5	3 - 4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	6 - 8	8 - 9	8 - 10

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо**

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) До 2х Св.2 лет	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Отборочные соревнования	2	3	3
Основные соревнования	1	1	2
Соревновательные поединки	10	15	25

**Тренировочные** - применяются во время проведения практических занятий и сборов.

**Контрольные** - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

**Основные (главные)** - применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

**Тренировочный ( этап углубленной тренировки)**

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке или нормативных требований, соответствующих году обучения.

**Основные средства тренировочных воздействий**

Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

**Основные методы тренировочных воздействий.**

Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения)

Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания тренировочных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьёзному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров-преподавателей является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

### **Этап спортивного совершенствования.**

Этап спортивного совершенствования формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в тренировочных группах и выполнивших (или подтвердивших) спортивный разряд кандидат в мастера спорта России по дзюдо. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает ещё большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учётом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется её надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

Этап высшего спортивного мастерства формируется из здоровых студентов, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта.

Приложение №4

#### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
Количество часов в неделю	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	4	6	11	11
Общее количество часов в год	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	208	312	572	572

Процесс обучения дзюдоистов разделён на ряд этапов: этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

Определены основные критерии оценки работы тренера на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

**Этап углубленной специализации** – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

**Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся, необходимо применять на всех этапах.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком ФГБОУ СПО «БГУОР». Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

#### **Задачи на этапах подготовки:**

##### ***В тренировочных группах:***

- укрепление здоровья;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- овладение основами знаний по тренировке;
- ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.

##### ***В группах спортивного совершенствования:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

##### ***В группах высшего спортивного мастерства:***

- укрепление здоровья;
- совершенствование: физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

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

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:



- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей дзюдоистов, но и положительно влияют на развитие других физических качеств

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годовом цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

### **3.1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На этапе углубленной тренировки в дзюдо соотношение парциальных объёмов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. В 4-5 годы обучения в тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники дзюдо.

В группах спортивного совершенствования годовичный цикл подготовки спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годового цикла тренировки.

Для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, периодизация годового цикла носит несколько условный характер.

На этапе спортивного совершенствования происходит увеличение доли специально-физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники и тактики.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план спортивной подготовки училища предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Примерный тренировочный план спортивной подготовки по разделам рассчитан на 52 недели. (Приложения №№5,6,7,8,9,10.)

### **3.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.**

Рациональная подготовка спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки дзюдоистов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годового цикла, а так же дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования. Соотношения времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств: наличие материальной базы, а также индивидуальных особенностей занимающихся. При этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и дальнейшее увеличение объема технической подготовки. (Приложения №11,12,13,14,15,16.)

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

#### **Подготовка спортсменов в тренировочных группах**

Основными принципами построения тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность Программы, это создать предпосылки для успешного обучения спортсменов широкому техническому арсеналу средств дзюдо, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:**

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

**Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования**

Структура годичного цикла строится по стандартной схеме (см. приложение №9,10,11). Увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники и тактики дзюдо, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъёмку с последующим анализом кинограмм.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	

	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

### **Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства**

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

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

Училище обеспечивает непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и на 1 года по групповым планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПЕ  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

**Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:** достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Перевод студентов (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется администрацией самостоятельно.

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

Для проведения занятий в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в пределах количества часов Программы, установленных режимом тренировочной работы для данной группы, кроме основного тренера по виду спорта дзюдо может привлекаться дополнительно второй тренер по общей физической подготовке, при условии одновременной работы со спортсменами.

Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским спортивным соревнованиям иным спортивным мероприятиям продолжительностью до 250 дней для спортсменов, включенных в основной и резервные составы спортивной сборной команды Российской Федерации, и не менее 100 дней в год для подготовки спортсменов, включенных в сборные команды области.



## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

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

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки училище использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование спортсменов, проходящих спортивную подготовку в ДЮСШ и СДЮСШОР с целью ориентирования их на поступление в ГУОР;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В подготовке дзюдоистов необходимо учитывать требования к весовым категориям.

*Таблица №1*

#### **Весовые категории**

№ № пп	Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Перечень категорий (кг)
1.	Девушки 17 лет	40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70
2.	Юниорки до 20 лет	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78, Абс.вес
3.	Юниорки до 23 лет	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78, Абс.вес
4.	Женщины	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78, Абс.вес
1.	Юноши 17 лет	46, 50, 55,60, 66, 73, 81, 90, +90
2.	Юниоры до 20 лет	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100, Абс.вес
3.	Юниоры до 23 лет	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100, Абс.вес
4.	Мужчины	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100, Абс.вес

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

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

**3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

Он планируется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера.

Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**5.4. Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах 4, 5 годов обучения.**  
(см. приложения №5,6)

**I. Средства технической подготовки.**

- Совершенствование техники 5,4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.  
**2 КЮ – синий пояс**

### NAGE-WAZA — техника бросков

<b>Sumi-gaeshi</b>	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
<b>Tani-otoshi</b>	Задняя подножка на пятке (седом)
<b>Hane-makikomi</b>	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
<b>Sukui-nage</b>	Обратный переворот с подсадом бедром
<b>Utsuri-goshi</b>	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
<b>O-guruma</b>	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу
<b>Soto-makikomi</b>	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
<b>Uki-otoshi</b>	Бросок выведением из равновесия вперед

### KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

<b>Ude-hishigi-waki-gatame</b>	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
<b>Ude-hishigi-hara-gatame</b>	Рычаг локтя внутрь через живот
<b>Ude-hishigi-hiza-gatame</b>	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
<b>Ude-hishigi-ude-gatame</b>	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
<b>Ude-hishigi-ashi-gatame</b>	Рычаг локтя внутрь ногой
<b>Tsukkomi-jime</b>	Удушение спереди двумя отворотами
<b>Katate-jime</b>	Удушение спереди предплечьем
<b>Sankaku-jime</b>	Удушение захватом головы и руки ногами

### Дополнительный материал. NAGE-WAZA - техника бросков

<b>Te-guruma</b>	Боковой переворот
<b>Obi-otoshi</b>	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
<b>Daki-wakare</b>	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
<b>Ushi-makikomi</b>	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
<b>O-soto-makikomi</b>	Отхват в падении с захватом руки под плечо
<b>Harai-makikomi</b>	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
<b>Uchi-mata-makikomi</b>	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
<b>Hikkomi-gaeshi</b>	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
<b>Tawara-gaeshi</b>	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

### KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

<b>Ude-hishigi-sankaki-gatame</b>	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
<b>Ushiro-waki-gatame</b>	Обратный рычаг локтя внутрь
<b>Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)</b>	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2, 3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов: локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

## 2. Средства тактической подготовки.

### а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-ushi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинации из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-ushi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинации из известных бросков.

### б) Тактика ведения поединка:

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации о дзюдоистах.
- Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий.

Реализация плана поединка.

### в) Тактика участия в соревнованиях:

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## 3. Средства физической подготовки.

### а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры.

### б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

### в) Средства для развития специальных физических качеств:

- **Скоростно-силовые:** поединки со сменой партнёров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.
- **Повышающие скоростную выносливость:** в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3мин. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 минут, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
- **Повышающие «борцовскую» выносливость:** поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительность от 20 до 30 минут.
- **Координационные:** в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- **Повышающие гибкость:** забегания на мосту, подъём разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

#### 4. Средства психологической подготовки.

##### Средства волевой подготовки

###### а) из арсенала дзюдо:

- для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

- для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления – опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, душающего приёма.

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

- для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

###### б) средства из других видов деятельности:

- для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

- для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересечённой местности, снегу, песку, воде.

- для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.

- для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100м, 200 м с отягощениями (утяжелители 0,5 кг).

##### Средства нравственной подготовки

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

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

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

#### 5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- анализ соревнований;
- дзюдо в России;
- гигиенические знания;
- терминология дзюдо;
- методика обучения и тренировки;
- планирование подготовки;
- психологическая подготовка

#### 6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 6-7 соревнованиях по дзюдо в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

## 7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Выполнение нормативов для занимающихся учебно-тренировочных групп (промежуточная аттестация, контрольно-переводные нормативы)

## 8. Средства судейской и инструкторской практики.

### а) Средства инструкторской практики

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

### б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

## 5.5. Учебный материал для занимающихся в группах спортивного совершенствования 1 года обучения.

(см. приложение №7)

### 1. Средства технической подготовки.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

#### 1 КЮ – коричневый

#### **NAGE-WAZA — техника бросков**

<b>O-soto-guruma</b>	Отхват под две ноги
<b>Uki-waza</b>	Передняя подножка на пятке (седом)
<b>Yoko-wakare</b>	Подножка через туловище вращением
<b>Yoko-guruma</b>	Бросок через грудь вращением (седом)
<b>Ushiro-goshi</b>	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
<b>Ura-nage</b>	Бросок через грудь прогибом
<b>Sumi-otoshi</b>	Бросок выведением из равновесия назад
<b>Yoko-gake</b>	Боковая подсечка с падением

#### **KATAME-WAZA — техника сковывающих действий**

<b>Ude-hishigi-te-gatame</b>	Рычаг локтя через предплечье в стойке
<b>Ude-hishigi-ude-gatame</b>	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
<b>Tomoe-jime</b>	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

#### Дополнительный материал **KINSHI-WAZA** – запрещённая техника.

#### **NAGE-WAZA - техника бросков**

<b>Daki-age</b>	Подъём из партера подсадом (запрещённый приём)
<b>Kani-basmi</b>	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём)
<b>Kawazu-gake</b>	Бросок обвивом голени (запрещённый приём)

#### **KATAME-WAZA — техника сковывающих действий**

<b>Ashi-garami</b>	Узел бедра и колена (запрещённый приём)
<b>Ashi-hishgi</b>	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещённый приём)
<b>Do-jime</b>	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый приём)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2, 3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов: локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

## 2. Средства тактической подготовки.

### а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-sotogake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomisashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через плечи (Kata-guruma).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-sotogake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

### б) Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

### в) Тактика участия в соревнованиях:

Цель, средства для достижения цели, реализация выбранного курса действий и его коррекция. Обучение тактики участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.

## 3. Средства физической подготовки.

### а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

### б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

### в) Средства для развития специальных физических качеств:

Специально-подготовительные упражнения, набрасывание партнёра, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.



### Примерная схема круговой тренировки:

1.	Лазание по канату без помощи ног (4 метра)	2 раза
2.	Бросок чучела через грудь	10 раз
3.	Отжимания на брусьях	15 раз
4.	Подтягивание на перекладине	15 раз
5.	Прыжок на коня (высота 1 метр)	15 раз
6.	Вис на согнутых руках на перекладине	1 мин
7.	Рывок штанги на грудь (60% от собственного веса)	10 раз
8.	Наклон с партнёром равного веса	10 раз
9.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	20 раз
10.	Сгибание туловища, сидя на гимнастическом коне с отягощением 5 кг за головой	10 раз

#### 4. Средства психологической подготовки.

##### Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

##### Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга в спорте.

#### 5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- основы тренировки дзюдоистов;
- организация и содержание занятий;
- планирование подготовки;
- контроль и учёт подготовки;
- развитие и состояние дзюдо;
- технико-тактическая подготовка;
- отбор в сборные команды;
- анализ участия в соревнованиях
- психологическая подготовка

#### 6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 8-10 соревнованиях по дзюдо в течение учебного года. Если, по мнению тренера-преподавателя, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### 7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Выполнение и подтверждение нормативов кандидата в мастера спорта. Спортивные результаты.

#### 8. Средства судейской и инструкторской практики.

##### а) Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировочного занятия. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

##### б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

## **5.5. Учебный материал для занимающихся в группах спортивного совершенствования 2 и 3 годов обучения.**

*(см. приложения №8,9)*

### **1. Средства технической подготовки.**

- Совершенствование техники 3, 2, 1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

### **2. Средства тактической подготовки.**

#### **а) Тактика проведения технико-тактических действий:**

- Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – зацеп изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma).

- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) – бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок через плечи (Kata-guruma).

#### **б) Тактика ведения поединка:**

- Ведение поединка в тренировочном занятии: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединка (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.

#### **в) Тактика участия в соревнованиях:**

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.
- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

### **3. Средства физической подготовки.**

#### **а) Комплексного воздействия:**

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

#### **б) Средства для развития общих физических качеств:**

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

#### **в) Средства для развития специальных физических качеств:**

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание

на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнёра вперед, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

### **3. Средства психологической подготовки.**

#### **Средства волевой подготовки**

Регуляция самостоятельных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

#### **Средства нравственной подготовки**

● Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

● Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

### **5. Средства теоретической и методической подготовки.**

Формирование специальных знаний:

- прогнозирование спортивных результатов;
- интеллектуальная подготовка;
- составление индивидуального плана подготовки;
- правила соревнований по дзюдо;
- задачи тренировки;
- анализ участия в соревнованиях

### **6. Средства соревновательной подготовки.**

Принять участие в 7-8 соревнованиях по дзюдо в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### **7. Средства оценки подготовленности.**

Зачетные требования: подтверждение кандидата в мастера спорта. Выполнение требований для присвоения спортивного звания Мастер спорта России. Спортивные результаты.

### **8. Средства судейской и инструкторской практики.**

#### **а) Средства инструкторской практики**

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

#### **б) Средства судейской практики**

Участие в судействе соревнований. Прохождение судейских семинаров.

### **5.5. Учебный материал для занимающихся в группе высшего спортивного мастерства.**

(см. приложение №10)

#### **1. Средства технической подготовки.**

- Совершенствование техники 2, 1 КЮ, 1 ДАН. Изучение техники 2 ДАН.

## 2. Средства тактической подготовки.

### а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: бросок через грудь (Yoko-guruma) – зацеп изнутри под одноимённую ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – задняя подножка (Tani-otoshi), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma), задняя подножка (Tani-otoshi) – бросок через грудь (Yoko-guruma).
- Разнонаправленные комбинации: бросок через грудь (Yoko-guruma) – передняя подножка (Tai-otoshi), бросок через грудь (Yoko-guruma) – подхват изнутри (Uchi-mata), зацеп изнутри (Kouchi-gake) – подхват бедром (под две ноги) (Harai-goshi), зацеп изнутри (Kouchi-gake) – бросок через спину с колен (Seoi-otoshi).

### б) Тактика ведения поединка:

- Ведение поединка в учебно-тренировочном занятии, приближенным к соревновательным условиям: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединка (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнёров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками). Тактика ведения поединка на краю татами.
- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа. Стремление сломать оборону противника.

### в) Тактика участия в соревнованиях:

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание действий противника. Работа на опережение.
- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

## 3. Средства физической подготовки.

### а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

### б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

### в) Средства для развития специальных физических качеств:

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнёра вперед, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

#### **4. Средства психологической подготовки.**

##### **Средства волевой подготовки**

Регуляция самостоятельных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

##### **Средства нравственной подготовки**

● Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

● Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

● Непримируемость к использованию допингов.

#### **5. Средства теоретической и методической подготовки.**

Формирование специальных знаний:

- прогнозирование спортивных результатов;
- интеллектуальная подготовка;
- составление индивидуального плана подготовки;
- правила соревнований по дзюдо;
- задачи тренировки;
- анализ участия в соревнованиях

#### **6. Средства соревновательной подготовки.**

Принять участие в 10-12 соревнованиях по дзюдо в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### **7. Средства оценки подготовленности.**

Зачетные требования: подтверждение спортивного звания- мастер спорта России. Выполнение требований Мастера спорта России международного класса. Спортивные результаты.

### **3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

На **этапе углубленной спортивной специализации** используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники дзюдо, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

На **этапе спортивного совершенствования** в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей схваток в ходе соревнований, а так же обсуждение книг и статей по вопросам тренировки дзюдоистов, просмотр, разборки техники и тактики противников на соревнованиях.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной

теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики дзюдо; специальной терминологии; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и её общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процесса восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счёте, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактики.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет, журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными спортсменами и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

Примерный план используемых тем для теоретических занятий конкретно для каждого этапа подготовки разработан и представлен в приложениях №№16,17,18,19,20,21.

### **3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

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

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

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

Специфика воспитательной работы тренера училища состоит в том, что тренер, практически имеет время, которое отведено тренировочным занятием, и только на тренировочных сборах он использует для этой цели и свободное от основных тренировочных занятий время. Тренировочная работа тесно увязывается с воспитательной работой, проводимой в училище и в семье.

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

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

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

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

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

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

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его политического самосознания. Этой же цели служат и различные культурно-массовые мероприятия; чтение и обсуждение спортивной литературы, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов и др. Фильмы и литературу следует подбирать с таким расчетом, чтобы они способствовали воспитанию лучших гражданских качеств спортсмена, поднимали его настроение, настраивали на преодоление трудностей, воспитывали упорство в достижении цели.

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

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

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

Тренер обязан помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение и использование всех факторов воздействия на личность не только в стенах училища, но

и дома. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен тщательно изучать особенности поведения студентов в быту и дома (ознакомиться, как они учатся и выполняют поручения), какие факторы окажут положительное влияние на их поведение и убеждения и т.д. при этом важно учитывать психические, физические и биологические особенности детей.

### 3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в различных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив её к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

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

**1. Общая психологическая подготовка** – в обобщённом виде представляет собой оптимизацию психологической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приёмам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

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

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

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



Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. **Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам):** для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъёмы, а затем истощение и спад в деятельности.
2. **Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам):** деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.
3. **Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам).** Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. **Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).** У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

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

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

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительно снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение - в 17 лет.

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

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

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

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

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

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

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

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

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

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

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию – внешнее спокойствие;

- произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

**Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».**

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

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

***Словесные и образные самовоздействия***

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;

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

- создание представлений о преимуществе перед соперником;

- самоубеждений особенной ответственности за результат выступления в данном соревновании;

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

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

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

**Приёмы, связанные с выполнением упражнений** (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения:

- использование «тонирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивание из приседа;

- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

- использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;

- возбуждающие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);

- приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий **в тренировочных группах** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и

оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

**В подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

**В соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

**В переходном периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

В водной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под **психолого-педагогическими средствами** подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К **медико-биологическим средствам** относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж ;

- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счёт более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъёма (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мёд, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочно-кислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5 кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путём.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, пагамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе со спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

### **3.7.1. МАССАЖ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания

ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

**Спортивный массаж** (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

**Растирки и спортивные кремы** способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

**Баротерапия.** В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

**Электросветопроцедуры** занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1) токи Бернара;

2) соллюкс;

3) электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

##### 4.1 Врачебный контроль.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся дзюдо, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочных групп подготовки, осуществляется областным врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики вида спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности спортсмена оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением (в частности, составом тела), тренер получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и уточнения спортивной специализации в процессе многолетней подготовки.

#### **4.2. Педагогический контроль.**

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в дзюдо являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсмена.

В практике спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

#### **4.3. Контроль соревновательной деятельности.**

Является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;
- контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

#### **4.4. Контроль тренировочной деятельности.**

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

#### **4.5. Контроль уровня подготовленности.**

В процессе контроля за физическими качествами и способностями спортсменов рекомендуется разделить используемые тесты на две группы:

- неспецифические, при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре по сравнению с

соревновательным упражнением; результаты в этих тестовых упражнениях достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических качеств и способностей;

- специфические, предусматривающие выполнение упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательного упражнения.

#### **4.6. Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексе медико-биологического контроля является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов и осуществляется Брянским областным врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерским коллективом.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования:

- углубленное;
- этапное;
- текущее;
- оперативное.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

**1. Оценка состояния здоровья.** К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

**2. Оценка физического развития** проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

**3. При оценке функционального состояния**, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной вентиляции лёгких и др.)

**4. Определение специальной тренированности.** Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

#### **4.7. Самоконтроль при выполнении физических нагрузок**

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое



настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

К *субъективным* признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.

К *объективным* признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательна в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда должна быть одной и той же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до учебно-тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышением к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, его дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с этим ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений:

<i>Интенсивность</i>		<i>уд/мин</i>
Малая	-	100 – 120
Умеренная	-	120 – 140
Средняя	-	140 – 160
Большая	-	160 – 180
Максимальная	-	180 - 200
Предельная	-	свыше 200

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шею под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца (кому как удобно). Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

#### **Тестовые упражнения для определения силы:**

Для измерения силы различных мышечных групп используют средства срочной информации. Тестирование можно проводить один раз в месяц, в начале или конце.

#### ***Измерение максимальной силы в статическом режиме измеряют:***

- кистевым динамометром, дается три попытки, учитывается лучший результат. Замер проводится как на правую, так и на левую руку.

***Измерение максимальной силы в динамическом режиме: (учитывается максимальный результат)***

- выполнения упражнения жим лежа;
- выполнения упражнения толчок;
- выполнения упражнения рывок;
- выполнения упражнения присед со штангой на плечах.

***Измерение максимальной силы в динамическом режиме в связи с выносливостью:***

- подтягивание в висе на перекладине до уровня подбородка (количество подтягиваний);
- приседание на одной ноге «пистолетик» (количество раз);
- поднимание прямых ног до вертикали, находясь в положении лежа (количество раз);
- поднимание туловища до вертикали, находясь в положении лежа (количество раз);
- поднимание прямых ног до вертикали, находясь в положении виса на перекладине.

***Измерение силы в статическом режиме в связи с выносливостью:***

- в висе на перекладине удержание прямых ног под углом 90 градусов (продолжительность удержания позы);
- в положении полу приседа, удержание позы, с грузом на плечах (продолжительность удержания позы);
- в положении «пистолетик» удержание позы (продолжительность удержания).

**Тестовые упражнения для оценки качества быстроты:**

***Измерения максимальной быстроты движений*** применяют:

1. бег на 20 – 30м с низкого старта, определяется время пробегания;
2. бег на 20 – 30м с ходу, определяется время пробегания;
3. теппинг–тест. Постукивание карандашом в течении 10 секунд. Подсчитывается количество точек;
4. частый бег на месте в упоре в течении 10 секунд. Учитывается количество подъемов бедра до горизонтали.

***Измерение быстроты двигательной реакции*** применяют:

- 1) реакция на звук;
- 2) прикосновение к коже;
- 3) по команде взять предмет со стола;
- 4) старт под команду.

***Измерение быстроты в связи с выносливостью*** применяют:

- 1) частый бег на месте в упоре с подниманием бедра до горизонтали, определяется продолжительность выполнения упражнения до момента нарушения его правильности в результате утомления;
- 2) выполнения челночного бега 10x10м, с интервалом отдыха 10 сек, фиксируется выполнение каждого повторения;

***Измерение быстроты в связи с силой (скоростно–силовой показатель):***

- 1) прыжок в длину с места);
- 2) бросок набивного мяча двумя руками вперед или через голову назад;
- 3) метание гранаты;

**Планы антидопинговых мероприятий**

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп ССМ и ВСМ и преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

## 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения студентами званий инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены тренировочных групп 4-5 годов обучения активно помогают тренерскому составу училища в организации и проведении соревнований. Спортсмены групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в группе начальной подготовки или в тренировочной группе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по дзюдо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделия
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1

16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Пояс "дзюдо"	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## Информационное обеспечение

### ЛИТЕРАТУРА:

1.	Волков В.М.	Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
2.	Годик М.А.	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
3.	Матвеев Л.П.	Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
4.	Мельников В.Н.	Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
5.	Никитушкин В.Г.	Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
6.	Платонов В.Н.	Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
7.	Платонов В.Н.	Теория спорта – К.: Высш. школа, 1987. – 231 с.
8.	Филин В.П., Фомин Н.А.	Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
9.	Филин В.П.	Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
10.	Филин В.П.	Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
11.	Хрущёв С.В., Круглый М.М.	Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.