

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
Олимпийского резерва Конаковского района**

**Согласовано**  
Трепёрским советом  
Протокол № 1 от 28.08.2015

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО СДЮСШОР  
Конаковского района  
А.А.Судариков  
«    »                      20    г.  
Приказ № 25 от 28.08. 2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
ПО ДЗЮДО**

для обучающихся от 10 лет до 21 года  
срок реализации - 10 лет

Год разработки – 2015 г.  
Год начала реализации – 2015 г.

Выполнила:  
Зам. директора по учебной части  
МБУ ДО СДЮСШОР Конаковского района  
Алексеева Ольга Викторовна

г. Конаково 2015г.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>I. Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>II. Пояснительная записка</b> .....	<b>4</b>
<b>III. Нормативная часть</b> .....	<b>7</b>
3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	7
3.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса.....	8
3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	8
3.4. Режимы тренировочной работы.....	8
3.5. Медицинские требования.....	21
3.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21
3.7. Требования к количественному и качественному составу групп.....	23
3.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	24
3.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	24
<b>IV. Методическая часть</b> .....	<b>27</b>
4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	27
4.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	30
4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	30
4.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	31
4.5. Требования к организации и проведению педагогического контроля.....	31
4.6. Средства и методы, применяемые в занятиях.....	31
4.7. Программный материал для тренировочных занятий.....	38
4.8. Психологические средства восстановления.....	51
4.9. Применение восстановительных средств.....	52
4.10. Антидопинговые мероприятия.....	53
4.11. Инструкторская и судейская практика.....	53
4.12. Теоретическая подготовка.....	53
<b>V. Система контроля и зачётные требования</b> .....	<b>55</b>
5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц.....	55
5.2. Требования к результатам реализации Программы.....	55
5.3. Виды контроля.....	55
5.4. Комплексы контрольных упражнений.....	60
<b>VI. Информационное обеспечение</b> .....	<b>61</b>

## I. ВВЕДЕНИЕ

МБУ ДО СДЮСШОР Конаковского района является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школой Олимпийского резерва Конаковского района (далее – СДЮСШОР Конаковского района), деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств.

Программа Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва Конаковского района (МБОУ ДОД СДЮСШОР Конаковского района) по ДЗЮДО разработана на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 19.09.2012 № 231;
- Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (№ 96-ИТ от 25.01.1995 г.), Министерством образования РФ (№ 03-М от 01.02.1995 г.);
- Программой спортивной подготовки по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, 2008г.;
- Учебной программой для учреждений дополнительного образования, рекомендованная Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента г. Москвы в качестве методического пособия для учреждений дополнительного образования, 2003 г.;
- Программой спортивной подготовки по дзюдо для учреждений дополнительного образования, допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, 2005г.;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школой Олимпийского резерва Конаковского района самостоятельно устанавливает величину и структуру приема обучающихся в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в борьбе дзюдо;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа

Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера за работу в группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Дзюдо происходит от японских слов "дзю" (что означает: уступить благородно, изысканно, мягко) и "до" (путь). Дзюдо относится к разряду видов спорта, в основе которых лежит единоборство.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Дзюдо требует наличия таких ценных качеств; как самостоятельность, сконцентрированность, настойчивость, целеустремленность, твердость характера, мобилизационная способность и способность к совершенствованию результатов.

В результате занятий развиваются не только специфические, но и ценные общие физические и координационные навыки.

Смысл динамичного безоружного поединка состоит в том, чтобы в течение отведенного времени победить соперника с помощью бросков и захватов, одновременно используя все допустимые технико-тактические возможности, собственные психические и физические качества и наличие слабых сторон соперника. При наступательных действиях осуществляется захват туловища соперника, в то время как в ходе защитных действий делается попытка уклониться от приемов соперника или обезопасить их. При этом ноги являются важным орудием нападения и защиты.

Для развития гибкости в дзюдо используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, фляг, рондад, сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен мини-футбол. Технические действия отрабатывают в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из тяжёлой атлетики, без отягощения (отжимание от пола).

Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

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

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

### **Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие		+	+		+	+	+	+	+				

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности,

службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

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

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

Организация занятий по предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (до 2-х лет) - 2 года;
- тренировочный этап (св. 2-х лет) - 3 года;
- этап спортивного совершенствования (до 1 года) – 1 год;
- этап спортивного совершенствования (св. 1 года) – 2 года.

Возраст детей, допускаемых к освоению Программы – от 10 до 17 лет.

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки составляет 10 лет;
- на тренировочный этап – 12 лет;
- на этап спортивного совершенствования – 18 лет.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов, профессиональное самоопределение спортсменов.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по дзюдо. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- по окончании срока освоения программы спортсмены школы должны:
- выполнить норматив КМС, МС;
  - поступить в ВУЗы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

Содержание Программы составлено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тверской области.

Программный материал представлен для каждого года обучения. Учебный материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки

#### **Основные принципы предпрофессиональной программы:**

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- *преemptивность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки;
- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

### III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

#### *3.1. Продолжительность 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*

На этап начальной подготовки в школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 10 лет. Продолжительность обучения на этапе составляет 3 года.

На тренировочный этап в школу зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, установленные образовательной программой, выполнившие нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации. Срок обучения составляет 5 лет.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Срок обучения 3 года.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество обучающихся в группе
Начальной подготовки	2	10	14-20
Тренировочный	5	12	10-12
Совершенствования спортивного мастерства	3	—	3-4

**3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (мужчины/женщины)**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Технико-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3,5/3,5	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

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

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	-	85	100
Контрольные	8-12	40	40
основные	-	40	40
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180

**3.4. Режимы тренировочной работы**

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.



*Учебный план на 46 недель тренировочных занятий*

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка			Учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования		
		НП до 1 года	НП св. 1 года		УТ до 2-х лет		УТ св. 2-х лет			СС до 1 года	СС св. 1 года	
			НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4		УТ5	СС1
1.	Теоретическая подготовка	15	15	19	28	33	37	42	46	50	54	63
2.	Общая физическая подготовка	65	65	95	120	128	147	165	184	202	220	258
3.	Специальная физическая подготовка	57	57	85	114	128	147	165	184	202	220	258
4.	Технико- тактическая подготовка	114	114	153	194	235	255	265	302	332	362	422
5.	Участие в соревнованиях	-	-	16	24	28	40	52	60	66	73	84
6.	Восстановительные мероприятия	6	6	8	12	12	14	16	18	20	21	24
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	10	14	12	14	15	18
8.	Психологическая подготовка	2	2	6	10	10	12	14	12	14	16	18
9.	Контрольно- переводные нормативы	6	6	8	8	8	10	12	10	11	13	14
10.	Самостоятельная работа учащихся	11	11	24	36	54	64	83	92	101	110	129
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)										
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1012</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>

*Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической  
подготовки для учебно-тренировочных групп*

№ п/п	Физическая подготовка	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка			Тренировочный					Спортивного совершенствования		
		НП до 1 года	НП св. 1 года		УТ до 2-х лет		УТ св. 2-х лет			СС до 1 года	СС св. 1 года	
			НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4		УТ5	СС1
1.	Общая	53	53	53	53	50	50	50	50	50	50	50
2.	Специальная	47	47	47	47	50	50	50	50	50	50	50

**ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (НП-1)**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	-	1	1	-	<b>15</b>
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	7	4	4	3	-	<b>65</b>
Специальная физическая подготовка	6	5	6	4	5	5	6	6	5	4	5	-	<b>57</b>
Технико-тактическая подготовка	9	9	10	9	12	10	10	8	9	13	15	-	<b>114</b>
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	<b>6</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	<b>6</b>
Психологическая подготовка	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Самостоятельная работа учащихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	<b>11</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>276</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (НП-2)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	-	1	1	-	<b>15</b>
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	7	4	4	3	-	<b>65</b>
Специальная физическая подготовка	6	5	6	4	5	5	6	6	5	4	5	-	<b>57</b>
Технико-тактическая подготовка	9	9	10	9	12	10	10	8	9	13	15	-	<b>114</b>
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	<b>6</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	<b>6</b>
Психологическая подготовка	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Самостоятельная работа учащихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	<b>11</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>276</b>

**ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (НП-3)**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	3	2	2	1	-	3	2	-	2	2	-	19
Общая физическая подготовка	9	8	9	9	8	8	9	9	8	9	9	-	95
Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	6	9	7	8	6	8	8	-	85
Технико-тактическая подготовка	15	14	14	14	16	14	13	14	14	14	11	-	153
Участие в соревнованиях	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	16
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	2	2	2	-	2	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
Психологическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	8
Самостоятельная работа учащихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	24
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>414</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (УТ-1)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	-	<b>28</b>
Общая физическая подготовка	12	11	12	12	10	10	12	12	10	10	9	-	<b>120</b>
Специальная физическая подготовка	11	11	11	10	9	11	11	11	10	10	9	-	<b>114</b>
Технико-тактическая подготовка	20	18	19	19	15	19	19	18	15	17	15	-	<b>194</b>
Участие в соревнованиях	-	2	4	4	2	4	2	2	4	-	-	-	<b>24</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	2	1	1	1	-	5	1	-	<b>12</b>
Инструкторская и судейская практика	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	<b>6</b>
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	<b>8</b>
Психологическая подготовка	2	1	-	-	2	1	-	-	-	3	1	-	<b>10</b>
Самостоятельная работа учащихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	26	<b>36</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>26</b>	<b>552</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (УТ-2)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	-	<b>33</b>
Общая физическая подготовка	12	12	12	13	11	13	13	12	11	10	9	-	<b>128</b>
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	10	-	<b>128</b>
Технико-тактическая подготовка	23	23	22	23	20	22	23	23	18	24	14	-	<b>235</b>
Участие в соревнованиях	-	3	5	4	3	3	3	3	4	-	-	-	<b>28</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	2	1	1	1	-	5	1	-	<b>12</b>
Инструкторская и судейская практика	1	2	-	-	2	1	-	2	-	-	-	-	<b>8</b>
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	<b>8</b>
Психологическая подготовка	3	-	1	-	2	1	-	-	-	2	1	-	<b>10</b>
Самостоятельная работа учащихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	36	<b>54</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	<b>644</b>

**ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (УТ-3)**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	-	<b>37</b>
Общая физическая подготовка	14	14	14	15	13	13	15	14	12	13	10	-	<b>147</b>
Специальная физическая подготовка	15	14	14	13	11	14	14	14	14	14	10	-	<b>147</b>
Технико-тактическая подготовка	26	25	24	25	21	24	25	25	20	25	15	-	<b>255</b>
Участие в соревнованиях	-	5	7	6	4	4	5	4	5	-	-	-	<b>40</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	1	2	-	5	-	-	<b>14</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	<b>10</b>
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	<b>10</b>
Психологическая подготовка	3	-	2	-	2	2	-	-	-	2	1	-	<b>12</b>
Самостоятельная работа учащихся	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	46	<b>64</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>736</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (УТ-4)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	-	<b>42</b>
Общая физическая подготовка	16	16	16	17	15	15	17	16	13	13	11	-	<b>165</b>
Специальная физическая подготовка	17	16	16	15	11	16	16	16	13	16	11	-	<b>165</b>
Технико-тактическая подготовка	27	26	25	26	22	25	26	26	21	26	15	-	<b>265</b>
Участие в соревнованиях	-	5	7	8	4	7	7	7	7	-	-	-	<b>52</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	1	-	1	-	5	5	-	<b>16</b>
Инструкторская и судейская практика	2	3	-	1	2	2	-	2	2	-	-	-	<b>14</b>
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	<b>12</b>
Психологическая подготовка	3	-	2	-	2	2	2	-	-	-	3	-	<b>14</b>
Самостоятельная работа учащихся	3	2	2	-	8	-	-	-	-	8	3	57	<b>83</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>828</b>



**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах (УТ-5)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	-	<b>46</b>
Общая физическая подготовка	18	17	17	18	16	17	18	16	16	17	14	-	<b>184</b>
Специальная физическая подготовка	19	17	17	17	15	17	18	18	14	17	15	-	<b>184</b>
Технико-тактическая подготовка	30	30	29	30	26	29	30	30	24	29	15	-	<b>302</b>
Участие в соревнованиях	-	6	8	8	6	8	8	8	8	-	-	-	<b>60</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	-	2	-	5	5	-	<b>18</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	-	1	1	2	-	2	2	-	-	-	<b>12</b>
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	<b>10</b>
Психологическая подготовка	3	1	2	-	1	1	2	-	-	-	2	-	<b>12</b>
Самостоятельная работа учащихся	3	2	2	-	10	-	-	-	2	8	8	57	<b>92</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>920</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в группах спортивного совершенствования (СС-1)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	5	5	4	6	3	4	5	5	4	5	4	-	50
Общая физическая подготовка	21	19	18	19	16	19	19	20	17	18	16	-	202
Специальная физическая подготовка	20	19	18	20	16	19	19	20	18	17	16	-	202
Технико-тактическая подготовка	31	32	31	32	28	32	33	32	30	31	20	-	332
Участие в соревнованиях	7	7	7	7	5	7	7	7	6	6	-	-	66
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Инструкторская и судейская практика	1	3	1	1	-	2	2	1	2	1	-	-	14
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	14
Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	-	11
Самостоятельная работа учащихся	-	-	5	-	15	-	-	-	-	-	11	70	101
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>1012</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в группах спортивного совершенствования (СС-2)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	4	5	6	5	5	5	4	-	<b>54</b>
Общая физическая подготовка	22	21	21	21	18	21	21	22	19	19	15	-	<b>220</b>
Специальная физическая подготовка	22	21	21	21	18	21	21	21	20	19	15	-	<b>220</b>
Технико-тактическая подготовка	34	35	33	35	29	35	34	35	32	33	27	-	<b>362</b>
Участие в соревнованиях	8	8	7	7	7	7	8	7	6	8	-	-	<b>73</b>
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	-	-	<b>21</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	3	-	1	2	2	1	1	-	-	<b>15</b>
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	-	-	<b>16</b>
Психологическая подготовка	1	2	1	2	-	2	1	2	1	1	-	-	<b>13</b>
Самостоятельная работа учащихся	-	-	5	-	15	-	-	-	-	-	10	80	<b>110</b>
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>71</b>	<b>80</b>	<b>1104</b>

**ПЛАН-ГРАФИК** распределения учебных часов для обучающихся в группах спортивного совершенствования (СС-3)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	-	63
Общая физическая подготовка	25	25	24	25	21	25	25	25	23	23	17	-	258
Специальная физическая подготовка	25	25	24	25	21	25	25	25	23	23	17	-	258
Технико-тактическая подготовка	40	40	38	40	36	39	40	40	37	37	35	-	422
Участие в соревнованиях	8	9	9	9	7	7	10	9	7	9	-	-	84
Восстановительные мероприятия	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	-	-	24
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	1	2	2	2	-	2	-	-	18
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	18
Психологическая подготовка	3	1	2	2	1	1	1	2	-	1	-	-	14
Самостоятельная работа учащихся	-	-	5	-	15	-	-	-	-	-	10	99	129
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)												
<b>ИТОГО</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>106</b>	<b>112</b>	<b>85</b>	<b>99</b>	<b>1288</b>

### 3.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### *Программа углубленного медицинского обследования*

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер татами	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Канат для перетягивания и лазанья	штук	1
3.	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	2
4.	Баскетбольный мяч	штук	2
5.	Футбольный мяч	штук	1
6.	Скамейка гимнастическая	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1.	Секундомер	штук	1
2.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
3.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3

**Обеспечение спортивной экипировкой для групп начальной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Начальной подготовка	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)
<b>Обувь</b>					
1.	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-
<b>Одежда</b>					
1.	дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
2.	дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
3.	пояс	штук	на занимающегося	1	2
4.	трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
5.	футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
6.	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
7.	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
8.	наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой для тренировочных групп**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)
<b>Обувь</b>					
1.	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-
<b>Одежда</b>					
1.	дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
2.	дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
3.	пояс	штук	на занимающегося	1	2
4.	трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
5.	футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
6.	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	2	1
7.	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	2	1
8.	наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	2	1

*Обеспечение спортивной экипировкой для групп совершенствования спортивного мастерства*

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)
<b>Обувь</b>					
1.	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1
<b>Одежда</b>					
1.	дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	2	1
2.	дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	2	1
3.	Пояс	штук	на занимающегося	4	1
4.	трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	3	1
5.	футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	3	1
6.	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	2	1
7.	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	2	1
8.	наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	2	1

*3.7. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	
			мин.	мак.
Этап начальной подготовки	НП-1	б/р 2 юн.	10	11
	НП-2	2 юн.	11	12
	НП-3	2 юн.	12	13
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-1	2 юн. 1 юн.	13	14
	УТ-2	1 юн.	14	15
	УТ-3	2	15	16
	УТ-4	1	16	17
	УТ-5	1 КМС	17	18
Этап спортивного совершенствования	СС-1	КМС МС	18	19
	СС-2	КМС МС	19	20
	СС-3	КМС МС	20	21

### 3.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также в летний каникулярный период.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий в данный период.

### 3.9. Структура годовичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.



В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно

высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

***Развивающий физический микроцикл (РФ)***

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

***Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле***

<b>Дни недели</b>	<b>Средства тренировки</b>	<b>% от времени тренировки</b>
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СоП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня,
	СорП	массаж
Воскресенье	Активный отдых	

**Развивающий технический микроцикл (РТ)**

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

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СоП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня,
	СорП	массаж
Воскресенье	Активный отдых	

**Контрольный недельный микроцикл (К)**

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

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СоГТ	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 парная баня, массаж

## IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

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

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

*Основы методики занятий с учетом возрастных особенностей  
в группах НП-1,2 и тренировочных-1,2,3*

№ п/п	Возрастные особенности обучающихся 10-15-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	<p>Значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела – до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения скелета. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища.</p> <p>Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости</p>	<p>Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп, нельзя выполнять движения резко. Продолжать уделять внимание формированию правильной осанки</p>
2.	<p>Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца</p>	<p>Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Поэтому интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой</p>
3.	<p>Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной</p>	<p>Широко использовать специальные дыхательные упражнения. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа</p>
4.	<p>Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчика и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений</p>	<p>Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.</p>
5.	<p>Функциональное состояние нервной системы находится под влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень обидчивы на несправедливые решения, действия. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям</p>	<p>Формировать у учеников выдержку, умение владеть своими эмоциями. Способ воспитания дисциплинированности – участие в командных подвижных и спортивных играх, которые формируют волевые, нравственные качества и моральные чувства (взаимопомощь, коллективизм)</p>
6.	<p>Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности. Девочки менее уверены в своих силах</p>	<p>Обеспечить страховку при выполнении упражнений. Выполнять доступные задания, использовать подводящие упражнения</p>
7.	<p>Подростки очень чувствительны к оценкам преподавателей, остро реагируют на</p>	<p>Не спешить с наказанием занимающихся, сначала тщательно разобраться. Избегать</p>

	кажущееся ущемление их достоинства, не терпят поучений	частой и чрезмерной похвалы
8.	Интенсивно развивается способность к абстрактному мышлению	Успешность применения при обучении технике подхода с выделением главных моментов концентрации внимания
9.	В начале возрастного периода 11-12 лет преимущественно развиваются психомоторные и перцептивные качества	Развитие психомоторных качеств характеризуется интегральным периодом, в котором успешно развиваются основные физические качества (у девочек 11-13 лет, у мальчиков 12-14 лет) Перцептивные качества развиваются через самооценку и оценку других людей. Усиливается коллективное взаимодействие в спортивной группе.
10.	Ближе к концу возрастного периода в 13-14 лет совершенствуются качества интеллектуальной сферы	Интеллектуальные качества совершенствуются путем решения тактических задач, анализа техники изучаемых упражнений
11.	Перестройка мотивационной сферы, наполняются новым смыслом уже существующие мотивы	Активизировать мотивы занятий дзюдо. Усиливать значимость мотивов здоровья, личностного и физического самосовершенствования
12.	Появляется профессиональная направленность интересов и жизненных планов	Применять средства инструкторской и судейской практики, обеспечивать профориентационное воздействие на занимающихся
13.	Происходит перестройка личностной сферы, самосознания	Усиливать воздействие патриотического воспитания, формировать гражданственность

*Основы методики занятий с учетом возрастных особенностей  
в тренировочных группах-4,5 и группах спортивного совершенствования*

№ п/п	Возрастные особенности обучающихся	Рекомендации по организации занятий
1.	Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщаются и укрепляются кости скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых	Методика проведения занятий приближается к методике занятий со взрослыми спортсменами. Динамика нагрузок достигает уровня спортивной тренировки
2.	У девушек и юношей отмечается большая разница в развитии мышечного аппарата, у юношей она увеличивается равномерно. У девушек в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей – мышц таза. У многих девушек масса мышц примерно на 13% меньше, они уступают в силе юношам	При занятиях с девушками избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину
3.	Масса сердца у девушек на 10-15% меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1л меньше	Содержание занятий, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола
4.	Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к анализирующей и синтезирующей деятельности. Занимающиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний преподавателя	Необходимо развивать способность к самостоятельному анализу техники самбо, других физических упражнений, опираясь на знания занимающихся, полученные в процессе теоретической подготовки

5.	У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки	Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности
6.	Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы	Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что повышает работоспособность, способствует развитию волевых качеств
7.	Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными ровесников	Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому и психологическому совершенствованию.
8.	Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны	Обучать методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85% максимальной.
9.	Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях	Упрочивать интерес к занятиям спортом и поддержанию норм здорового образа жизни, гигиены, режима дня
10.	Продолжается формирование убеждений и ценностей	Пропаганда здорового образа жизни. Осознание ценности здоровья для дальнейшей учебной и трудовой деятельности
11.	Усиливается сознательная потребность в самоопределении	Направлять профессиональное самоопределение на интерес к профессии в сфере самбо: тренер, судья, преподаватель

#### ***4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок***

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 3.3 настоящей Программы.

#### ***4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов***

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается.

Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

#### ***4.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля***

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

#### ***4.5. Требования к организации и проведению педагогического контроля***

Цель педагогического контроля на этапе начальной подготовки – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, значит, тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

***Педагогический контроль выявляет:***

- 1) Готовность обучающихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности.
- 2) Динамику функциональных сдвигов в организме обучающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (ЧСС, физическая работоспособность, АД).
- 3) Интегральную оценку отдельного занятия и системы занятий. Оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов.

#### ***4.6. Средства и методы, применяемые в занятиях***

Организация тренировочного процесса по дзюдо его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественно постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям дзюдо.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных дзюдоистов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами дзюдо позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям дзюдо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом.

#### ***Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе***

Тренировочное занятие	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях с юными борцами начиная со 2-го года обучения.

Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

#### ***Содержание разминки дзюдоиста***

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и тренировок в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка дзюдоиста должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

##### ***Примерная схема разминки***

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники дзюдо - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);



- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

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

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы дзюдо - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

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

**Основные средства:**

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

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

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

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

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

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

**Основные средства тренировки:**

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

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

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный

процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

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

**Совершенствование техники борьбы дзюдо.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных Дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

## ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**Основная цель** - подготовка к соревнованиям по джиу-джитсу и успешное участие в них.

**Основные задачи** - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; совершенствование технико-тактического мастерства; постепенное и обязательное повышение тренировочных нагрузок; воспитание специальной выносливости.

**Основные средства тренировки** - общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; комплексы специальных упражнений своего вида; упражнение со штангой (вес штанги 70-90% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

**Основные направления тренировки.** По сравнению с предшествующими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достичь наивысших результатов в соревнованиях. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технико – тактической и соревновательной подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе еще в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники дзюдо.** На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Все чаще используются тренировки с большими нагрузками, количество занятий внедельных микроциклах достигает 10-15 и более. Продолжается совершенствование в спортивной технике джиу-джитсу, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе спортивного совершенствования должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий; этапный; в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе обязательных программ. В группах спортивного совершенствования в годичном цикле проводят углубленные медицинские обследования, как у взрослых спортсменов.

**Участие в соревнованиях.** Одним из факторов рациональной организации подготовки спортсмена на данном этапе становится периодичность проведения соревнований различного уровня, участие в них и достижение наивысших результатов. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои индивидуальные двигательные навыки, функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

**Разделы подготовки**

***Теоретическая подготовка***

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для обучающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
16. Анализ соревнований - разбор ошибок:
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
  - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
  - выявление сильных сторон подготовки;
  - выявление слабых сторон подготовки.

***Общая физическая подготовка***

1. Развитие силы /силовая подготовка:
  - развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
  - упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
  - упражнения на снарядах и со снарядами;
  - упражнения из других видов спорта;
  - подвижные и спортивные игры.
2. Развитие быстроты /скоростная подготовка:
  - подвижные и спортивные игры;
  - виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
3. Развитие выносливости:
  - подвижные спортивные игры;
  - упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба;
  - кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
4. Развитие ловкости /координационная подготовка:
  - подвижные и спортивные игры;
  - выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
  - выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
5. Развитие гибкости:
  - выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

***Специальная физическая подготовка***

1. Специальные борцовские упражнения:
  - упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;

- упражнения с партнером;
  - борцовский мост и упражнения на мосту.
2. Подготовительные упражнения:
- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;
  - для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.
3. Подводящие упражнения:
- основные положения броска из основной техники борьбы;
  - детали техники броска;
  - перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
  - упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.
4. Имитационные упражнения:
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;
  - аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема

### *Техника дзюдо*

#### **1. Борьба стоя:**

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- приставными шагами;
- скользящим шагом.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

*в основном руками:*

- сбивая партнера плечом;
- захват двух ног;
- захватом двух ног с отрывом от ковра /татами.

*в основном ногами:*

- передняя подсечка;
- задняя подножка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера.

#### **2. Борьба лежа:**

Перевоорачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух ног
- захватом двух рук;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- верхом;
- со стороны голов;
- сбоку;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Удушающие приемы:

- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

### **Тактика дзюдо**

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска

### **Соревнования (по календарю)**

- матчевые встречи;
- первенства СДЮСШОР;
- первенства города;
- турниры.

### **Психологическая подготовка**

Развитие силы воли /волевая подготовка: *упражнения для воспитания* волевых качеств.

Развитие смелости: *упражнения для воспитания* смелости:

- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом;

Развитие настойчивости: *упражнения для воспитания* настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности: *упражнения для воспитания* решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- проведение схваток на проведение контрприемов;
- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности: *упражнения для воспитания* инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

### **Врачебно - педагогический контроль и самоконтроль**

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля:

- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

### **Разделы подготовки**

#### ***Теоретическая подготовка***

1. Физическая культура и спорта в России.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.



10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для обучающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
16. Анализ соревнований - разбор ошибок:
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
  - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
  - выявление сильных сторон подготовки;
  - выявление слабых сторон подготовки.

### ***Общая физическая подготовка***

Развитие силы /силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты /скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- подвижные спортивные игры; - упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжи, коньки, плавание, ходьба;
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Развитие ловкости / координационная подготовка:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- подвижные и спортивные игры;
- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с партнером;
- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками;
- борцовский мост и упражнения на мосту.

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, приемы, которые предстоит освоить обучающимся.

Подводящие упражнения:

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- основные положения броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема;
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## *Техника дзюдо*

### **1. Борьба стоя**

Стойки:

- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная;
- прямая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- приставными;
- скользящим шагом;
- заведением;
- прижимая соперника к коврику /татами.

Основные захваты

- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски

*в основном руками:*

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика /татами;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;
- выведение из равновесия рывком.

*в основном туловищем:*

- «вертушка»;
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо.

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

### **2. Борьба лежа:**

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /кимоно/ соперника.

Удержания:

- со стороны голов;
- поперек;
- сбоку;
- верхом.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- узел руки наружу от удержания сбоку.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы руками;
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой;
- удушающие приемы, используя кимоно соперника.

### **Тактика дзюдо**

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

#### **Контрприемы:**

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

#### **Соревнования (по календарю)**

- матчевые встречи;
- первенства СДЮСШОР;
- первенства города;
- первенства Тверской области;
- турниры.

#### **Психологическая подготовка**

Развитие силы воли /волевая подготовка: *упражнения для воспитания волевых качеств.*

Развитие смелости: *упражнения для воспитания смелости:*

- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;
- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Развитие настойчивости: *упражнения для воспитания настойчивости:*

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности: *упражнения для воспитания решительности:*

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- проведение схваток на проведение контрприемов;
- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок;
- выполнение режима дня.

Развитие инициативности: *упражнения для воспитания инициативности:*

- проведение разминки по заданию тренера, схваток с соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;
- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности.

#### **Врачебно - педагогический контроль**

- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

#### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

**Раздел подготовки**

*Теоретическая подготовка*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм;
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для обучающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо. Анализ соревнований - разбор ошибок:
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
  - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
  - выявление сильных сторон подготовки;
  - выявление слабых сторон подготовки.

*Общая физическая подготовка*

Развитие силы /силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба;
- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

*Специальная физическая подготовка*

Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с партнером;
- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;
- борцовский мост и упражнения на мосту.

Подготовительные упражнения:

- элементы, приемы, которые предстоит освоить обучающимся;
- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие вперед стоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

Подводящие упражнения:

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- основные положения броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска.

Имитационные упражнения:

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;
- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема.

### *Техника дзюдо*

#### **1. Борьба стоя:**

Стойки

- низкая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- прямая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения

- прижимая соперника к коврику /татами;
- скользящим шагом;
- приставными шагами;
- заведением.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
- создание перевеса путем взятия захвата;

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

*в основном руками:*

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика /татами;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- «мельница»;

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от коврика /татами;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;

- бросок боковая подножка;
- бросок отхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

## **2. Борьба лежа:**

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /кимоно/ соперника, лежащего на животе;
- используя куртку /кимоно/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые и удушающие приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу /соперник находится между ног.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы, используя кимоно соперника;
- удушающие приемы руками;
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

## **Тактика дзюдо**

*Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:*

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование»;
- тактический вариант «силовое давление»;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди.

*Контрприемы:*

- тактика построения предстоящей схватки;
- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

*Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:*

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

## **Соревнования (по календарю)**

- Матчевые встречи
- Первенства СДЮСШОР
- Первенства города
- Первенства Тверской области
- Турниры
- Первенство ЦФО

### Психологическая подготовка

Развитие силы воли /волевая подготовка: *упражнения для воспитания волевых качеств.*

Развитие смелости: *упражнения для воспитания смелости:*

- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Развитие настойчивости: *упражнения для воспитания настойчивости:*

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после не удачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- проведение схваток с более опытным спаррингом;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия.

Развитие решительности: *упражнения для воспитания решительности:*

- выполнение режима дня;
- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- проведение схваток на проведение контрприемов;
- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности: *упражнения для воспитания инициативности:*

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- воспитание аккуратности и опрятности;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

### Врачебно - педагогический контроль и самоконтроль

Самоконтроль – дневник самоконтроля:

- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Показания и противопоказания к занятиям дзюдо

### Судейская практика

Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Средства технической подготовки

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

#### 1 КЮ – коричневый

#### NAGE-WAZA — техника бросков

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

**КАТАМЕ-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
<b>Tomoe-jime</b>	Удушение одноименными отворотами петлѐй вращением из

Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещѐнная техника.

**NAGE-WAZA - техника бросков**

<b>Daki-age</b>	Подъѐм из партера подсадом (запрещѐнный приѐм)
<b>Kani-basmi</b>	Бросок двойным подбивом
<b>Kawazu-gake</b>	Бросок оббивом голени (запрещѐнный приѐм)

**КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий**

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

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

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

**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-sote-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-as-hi) – 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-soto-gake), 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 путѐм организации учебных соревнований.

**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-преподавателя (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; учебно-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

### *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.

#### **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

### *Средства соревновательной подготовки*

Принять участие в 7-8 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.

### *Средства оценки подготовленности*

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

### *Средства судейской и инструкторской практики*

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

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей учебно-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.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 И 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### *Средства технической подготовки*

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

### *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 (Tsurigoshi) – 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.

### *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).

#### *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.

#### *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

#### *Средства соревновательной подготовки*

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

#### *Средства оценки подготовленности*

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

#### *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.

#### *4.8. Психологические средства восстановления*

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных

спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

#### ***4.9. Применение восстановительных средств***

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

#### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

#### ***4.10. Антидопинговые мероприятия***

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

#### ***4.11. Инструкторская и судейская практика***

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

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

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

#### ***4.12. Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования

тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традициям рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

#### *Примерный план теоретической подготовки*

№ п/п	Тема	Содержание	
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите	НП, УТ, СС
2.	Краткий обзор развития дзюдо	История создания самбо. Сведения о развитии дзюдо в СДЮСШОР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных	НП, УТ, СС
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	НП, УТ, СС
4.	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.	НП, УТ, СС
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СДЮСШОР.	НП, УТ, СС
6.	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.	НП, УТ, СС
7.	Общая характеристика спортивной	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	НП, УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	НП, УТ, СС
9.	Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	НП, УТ, СС

10.	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в	НП, УТ, СС
-----	----------------------	---	------------

## ***V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.***

### ***5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта дзюдо***

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

### ***5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки***

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

### ***5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля***

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные испытания проводятся в мае, июне.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий спортсменов.

*Для зачисления в группы НП- 1 года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты -мальчики)	Контрольные упражнения (тесты – девочки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	(не более 8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	(не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)	(не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	(не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	(не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	(не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	(не менее 135 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	(не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	-

*Для зачисления в группы НП- 2 года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты -мальчики)	Контрольные упражнения (тесты – девочки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	(не более 8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 ,5с)	(не более 9.5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)	(не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	-
Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	(не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	(не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	(не менее 140 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	(не менее 9раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)	(не менее 8 раз)
<i>Техническая подготовка</i>	Демонстрация комплекса 6 «Кю» (белый пояс)	



*Для зачисления в группы УТ- 1 года обучения на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
<i>Техническая подготовка</i>	Демонстрация комплекса 5 «Кю» (желтый пояс)

*Для зачисления в группы УТ- 2 года обучения на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8.0 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6.30 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)
<i>Техническая подготовка</i>	Демонстрация комплекса 4 «Кю» (оранжевый пояс)

*Для зачисления в группы УТ- 3года обучения на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 8.8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6.00 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа (комплекс 3«кю» зелёный пояс)

*Для зачисления в группы УТ- 4 года обучения на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 8.7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8.0 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5.30 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа ( комплекс 2«кю» синий пояс )

*Для зачисления в группы УТ- 5 года обучения на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 8.6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8.0 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5.15 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа ( комплекс 1«кю» коричневый пояс)

*Для зачисления в группы на этапе совершенствование  
спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## ***ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ДЗЮДО***

<b>Физические качества и телосложения</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. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.***

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

1.	Челночный бег 3x10м
2.	Подтягивание на перекладине
3.	Подъем туловища, лежа на спине
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5.	Прыжок в длину с места
6.	Забегания на «борцовском мосту» влево и вправо
7.	Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно
8.	Выполнение 10 бросков партнера через бедро
9.	Демонстрация вариантов самостраховки
10.	Демонстрация техники дзюдо

## ***VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) Текст. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др.-М.: Советский спорт, 2008.
5. Адам М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук. М., 1982.
6. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
7. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.
8. Алиханов И.И. Частные методики обучения сложным приемам/Спортивна борьба. – М.: ФиС, 1979.
9. Алексеенко Ю.Г. «Коронный прием»/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975г.
10. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.,

Прошнуровано  
и пронумеровано


кол-во: 61

(шестьдесят одна)

страница

(прописью)

директор СДЮСШОР:

  
А.А.Судариков

