

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

«Согласовано»
тренерским советом
Протокол № 1 от 28.08.2015г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СДЮСШОР
Конаковского района
А.А.Судариков
Приказ № 25 от 28 августа 2015г.

Программа спортивной подготовки по джиу-джитсу

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.

Срок реализации программы – 10 лет

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

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Режим тренировочной работы.....	8
2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов.....	9
2.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки.....	17
2.4. Минимальные требования к экипировке, инвентарю и оборудованию.....	21
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
3.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий.....	23
3.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке спортсменов.....	24
3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.....	29
3.4. Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок.....	30
3.5. Организация и проведение врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.....	31
3.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	38
3.7. Антидопинговых мероприятий.....	39
3.8. Система контроля и зачетные требования.....	40
3.9. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	41
3.10. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	41
3.11. Инструкторская и судейская практика.....	46
3.12. Теоретический материал.....	55
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

Условные обозначения:

- ОФП - общая физическая подготовка;
- СФП - специальная физическая подготовка;
- ТТП - технико-тактическая подготовка;
- ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки;
- НП - этап начальной подготовки;
- УТ - учебно-тренировочный этап;
- СС - этап спортивного совершенствования;
- ВСМ - этап высшего спортивного мастерства
- МС - мастер спорта
- МСМК - мастер спорта международного класса

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МБУ ДО СДЮСШОР Конаковского района является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школой Олимпийского резерва Конаковского района (далее – СДЮШОР 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 (МБУ ДО СДЮСШОР Конаковского района) по ДЖИУ-ДЖИТСУ 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, утвержденный приказом Минспорта Российской Федерации от 19.09.2016 № 224;
- Приказа Министерства образования России и Госкомвуза России от 31.08.1995 г. № 463/1268 (приложение №1, пункт 1.1.3.), согласованные с Минтруда России от 22.11.1995 г. № 65, и приказа Комитета Российской Федерации по физической культуре от 17.09.1993 г. № 148 «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту и инструкторов-методистов»;
- 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.);
- Методические рекомендации по обучению джиу-джитсу, утверждённые Президиумом Российской Федерации джиу-джитсу от 15.09.2003г.;
- 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.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

«Джиу-джитсу» в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. «Дзю эку го-о сей суру» (мягкость победит силу и зло) – эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;
- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- обеспечение разносторонней физической подготовки спортсменов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

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

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

Приём на обучение по программе осуществляется на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся). Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Подготовка спортсменов включает в себя несколько этапов (Табл. 1):

1. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки.

2. Начальная специализация - в учебно-тренировочных группах (1-2 годов обучения).

Углубленной специализации в избранном виде спорта - в учебно-тренировочных группах (3-5 годов обучения).

1. Совершенствование спортивного мастерства в группах спортивного совершенствования.

2. Реализация индивидуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость учебных групп согласно ФССП и методических рекомендаций, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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
Высшего спортивного мастерства	не ограничена	—	2

Этап начальной подготовки (НП).

Периоды: до одного года и свыше одного года.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся образовательных учреждений, достигшие возраста десяти лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники джиу-джитсу, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап (УТ);

Периоды - начальной специализации и углубленной специализации.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, проявивших способности к джиу-джитсу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Направлен на совершенствование у спортсменов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Одной из главных задач этапа является подготовка спортсменов к соревнованиям и успешное участие в них. Тренировка приобретает еще более специализированную направленность.

Группы этого этапа 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.

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.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы этого этапа формируются из перспективных спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах или по программам предпрофессиональной подготовки.

В Таблице 2 представлено процентное распределение нагрузки на этапах многолетней подготовки спортсменов.

Таблица 2

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки в дзю-джитсу (женщины/мужчины)

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
Общая физическая (%)	82/80	18/17	15/16	15/16
Специальная физическая (%)		21/21	21/20	23/24
Техническо-тактическая (%)	13/15	45/46	47/47	50/48
Теоретическая (%)	3/3	5/5	4/4	0,5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5	10/10
Соревнования (%)	—			
Инструкторская и судейская практика (%)	—	3/3	3,5/3,5	-/-
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1	1,5

Примечание: в группе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) соотношение средств подготовки по видам определяется тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течении года не один раз.

В Таблице 3 представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности спортсменов на определённом этапе.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности (количество поединков)

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки				
	начальной подготовки	тренировочный (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства	
				женщины	мужчины
Тренировочные	-	85	100	180	220
Контрольные	8-12	40	40	40	45
Основные	-	40	40	40	45
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180	260	310

Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований необходимы для того что бы подготовить спортсменов к вступлению.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

2.1. Режим тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Максимальный состав группы обучающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 4

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				
До 1 года	10	До 25 чел.	6	Выполнение нормативов ОФП
Свыше года	-	До 20 чел.	9	
Тренировочный этап				
До 2х лет	12	До 14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП.
Св. 2х лет	-	До 12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП. Выполнение норматива КМС
Этап спортивного совершенствования (СС)				
До 1 года	-	До 10	24	Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов Выполнение норматива МС
Св. года		До 10	28	

<i>Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)</i>				
		До 8	32	Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов Подтверждение норматива МС, Выполнение норматива МСМК

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за год в 7-9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 40 поединков.

Таблица 5

*Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий в СДЮСШОР (в часах)*

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки								
		СО		НП		УТ		СС		ВСМ
		Годы обучения								
		весь период	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года	Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	16	22	35	40	45	51	
2.	Общая физическая подготовка	113	113	126	128	132	136	139	159	
3.	Специальная физическая подготовка	49	49	84	113	174	203	209	239	
4.	Технико-тактическая подготовка	108	108	172	241	375	509	647	739	
5.	Психологическая подготовка	10	10	14	24	40	68	80	91	
6.	Контрольные соревнования	4	4	16	24	54	120	140	160	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	14	24	34	40	
8.	Контрольно-переводные испытания	12	12	12	14	20	22	24	27	
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	18	40	80	110	120	137	
10.	Медицинское обследование	4	4	10	12	12	16	18	21	
Общее количество часов		312	312	468	624	936	1248	1456	1664	

*При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.

ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся
спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года (НП-1)

Таблица 6

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	8	8	9	10	10	113
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	5	5	6	5	5	4	3	3	49
Технико-тактическая подготовка	6	10	11	10	9	8	11	9	7	5	11	11	108
Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
ИТОГО	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся
групп начальной подготовки свыше года

Таблица 7

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
Общая физическая подготовка	13	13	11	10	10	9	9	8	8	9	13	13	126
Специальная физическая подготовка	6	3	8	10	3	4	8	8	9	7	9	9	84
Технико-тактическая подготовка	13	13	15	15	16	17	15	15	14	13	13	13	172
Психологическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	-	-	16
Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
Медицинское обследование	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	10
ИТОГО	39	39	39	39	39	38	40	39	39	39	39	39	468

**ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся
учебно-тренировочных групп до 2-х лет (УТГ)**

Таблица 8

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
Общая физическая подготовка	12	12	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11	128
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	4	6	11	7	7	6	14	14	113
Технико-тактическая подготовка	18	18	23	24	20	22	22	22	18	18	18	18	241
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	6	6	-	-	-	24
Инструкторская и судейская практика	-	4	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	6
Контрольно-переводные испытания	-	4	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	14
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	40
Медицинское обследование	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
ИТОГО	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52	624

**ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся
учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет (УТГ)**

Таблица 9

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
Общая физическая подготовка	13	13	11	9	9	7	9	9	9	13	15	15	132
Специальная физическая подготовка	18	19	15	13	10	13	16	14	16	14	14	18	174
Технико-тактическая подготовка	30	31	32	34	32	32	32	32	30	30	30	30	375
Психологическая подготовка	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
Соревнования	-	-	6	8	8	8	8	8	8	-	-	-	54
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	2	2	14
Контрольно-переводные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	20
Восстановительные мероприятия	6	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	6	80
Медицинское обследование	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
ИТОГО	78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

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

Таблица 10

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	3	3	3	4	4	40
Общая физическая подготовка	19	23	9	5	5	9	11	6	7	6	19	17	136
Специальная физическая подготовка	16	16	17	18	16	18	19	19	16	16	16	16	203
Технико-тактическая подготовка	41	41	44	45	42	43	44	45	43	41	40	40	509
Психологическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	68
Соревнования	5	5	10	10	20	5	10	10	15	20	5	5	120
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Контрольно-переводные испытания	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	-	6	22
Восстановительные мероприятия	8	8	9	9	10	10	9	9	10	10	9	9	110
Медицинское обследование	4	-	-	2	-	4	-	-	2	-	4	-	16
ИТОГО	104	104	104	104	104	100	108	104	104	104	104	104	1248

ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся в группах спортивного совершенствования свыше года (СС св. года)

Таблица 11

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	45
Общая физическая подготовка	19	24	10	4	10	7	9	3	11	4	20	18	139
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	19	19	18	17	17	17	17	209
Технико-тактическая подготовка	53	53	56	56	52	52	56	56	53	52	54	54	647
Психологическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	80
Соревнования	5	5	10	15	20	10	10	15	15	25	5	5	140
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	34
Контрольно-переводные испытания	-	-	4	5	-	-	4	5	-	-	-	6	24
Восстановительные мероприятия	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	9	9	120
Медицинское обследование	5	-	-	2	-	5	-	-	2	-	4	-	18
ИТОГО	121	122	121	122	122	118	122	121	122	121	122	122	1456

**ПЛАН-ГРАФИК распределения учебных часов для обучающихся
в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Таблица 12

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	51
Общая физическая подготовка	13	14	13	13	13	13	14	14	13	13	13	13	159
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	20	20	239
Технико-тактическая подготовка	62	62	62	62	60	61	62	62	60	62	62	62	739
Психологическая подготовка	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	8	91
Соревнования	13	15	15	15	15	13	15	13	13	13	10	10	160
Инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Контрольно-переводные испытания	-	-	5	5	-	-	6	6	-	-	-	5	27
Восстановительные мероприятия	12	12	11	12	11	11	12	11	11	12	11	11	137
Медицинское обследование	4	-	-	4	-	4	-	-	5	4	-	-	21
ИТОГО	139	140	140	148	132	136	145	143	136	139	130	136	1664

Не зависимо от этапа подготовки спортсмена годичный цикл состоит из периодов (подготовительный, соревновательный и переходный). Планируя учебно-тренировочный год, тренер учитывает направленность данных периодов и средства применяемые в них.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В *соревновательный период* учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Одноцикловое годичное планирование может состоять из двух периодов (подготовительный и соревновательный), при длительном перерыве между соревнованиями трех периодов (подготовительный, соревновательный и переходный), а может быть многоцикловое планирование, которое включает такое сочетание периодов перед каждым соревнованием.

Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл—это относительно законченная часть учебно-тренировочного процесса, охватывающая от одной тренировки до нескольких дней, как правило не больше недели.

Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная—5:2 ,4:1 ,3:1 ,2:1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл—это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

Учебно-тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направленно в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная. Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия обучающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки первого года обучения

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для джиу-джитсу: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. В планировании подготовки в группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

По окончании года спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго года обучения

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого-второго года обучения

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего-пятого года обучения

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

Планирование годичного цикла подготовки для групп спортивного совершенствования

В группы спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный. Режим работы увеличивается до 24 часов и более в неделю (6 раз в неделю по 4 часа)

Планирование годичного цикла подготовки для групп высшего спортивного мастерства

В группы высшего спортивного мастерства переходят перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

**2.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки
Для зачисления в группы НП- 1 года обучения**

Таблица 13

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 х 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)	-

Таблица 14

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 х 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)
Техническая подготовка	Демонстрация комплекса 6 «Кю» (белый пояс)	

Таблица 15

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)

Таблица 16

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)

Таблица 17

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)

Таблица 18

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)

Таблица 19

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)

Таблица 20

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

Таблица 21

*Для зачисления в группы на этапе высшего
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
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

2.4. Минимальные требования к экипировке, инвентарю и оборудованию

Таблица 22

№ 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

Таблица 23

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)
Обувь					
1.	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-
Одежда					
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

Таблица 24

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1.	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-
Одежда					
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*

Таблица 25

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуата ции (лет)
Обувь					
1.	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1
Одежда					
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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые

упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

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

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

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

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования спортсменов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

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

Организационные формы проведения занятий:

- *Групповая* — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- *Индивидуальная* — обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- *Самостоятельная* — обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

3.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке спортсменов.

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий

1. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки обучающихся — применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.
2. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
3. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма обучающихся, косвенно определяющих достижения в джиу-джитсу. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики джиу-джитсу.
4. Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.
5. Средства психологической подготовки:
Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки спортсменов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения

нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

6. Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).
7. Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).
8. Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

1. Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).
2. Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).
3. Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.
4. Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете чувствительных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленная на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-эстетической, волевой сферы обучающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности обучающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных спортсменов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям джиу-джитсу.

Учебно-тренировочный этап

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1 — 2-й год), этапа углубленной тренировки (3 — 5-й год).

Основные средства тренировочных воздействий

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

Основные методы тренировочных воздействий

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

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

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

• Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

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

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является

формирование у обучающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Этап спортивного совершенствования

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

Таблица 26

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Сытнику)

№ п/п	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			за 10 с	уд./мин
1.	Максимальная	8		192-198
		7	32-33	180-186
2.	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3.	Средняя	4 3	24-25	144-150
			22-23	132-138
4.	Малая	2 1	20-21	120-126
			18-19	108-114

Таблица 27

Градации тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям (по А.А. Шеншову, В.П. Климину)

№ п/п	Показатели направленности	Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Потребление кислорода (л/мин)
1.	Аэробная	до 150-165	2-3
2.	Смешанная	от 150 до max	от 2 до max
3.	Гликолитическая	max	близко к max
4.	Алактатная	от 150 до 190	от 2 до 4

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

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

В тренировке высококвалифицированных спортсменов могут применять основные формы занятий:

Общая физическая подготовка (ОФП-1) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скорости силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) — направленность, развитие скоростных возможностей дзюдоистов (Табл. 17). Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет спортсмен под номером 1, затем под номером 2, далее спортсмен под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100—120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвата сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых — 1-2 минут до пульса 100—200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15—20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3—5 мин до пульса 90—110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4—6 раз. После выполнения 4—6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру:

- уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями — до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Таблица 28

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 6 до 30 с	Максимальная	1-2 мин между упражнениями; 3—5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин	Активно-пассивный	До искажения техники, но не более 30 с, 4—6 серий и зависимости от уровня подготовленности

Специальная физическая подготовка (СФП-2) — комплекс на развитие выносливости спортсменов (Табл. 18):

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.
- После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120—130 уд./мин.
- Интенсивность большая.
- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.
- Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

- Соревновательные схватки со сменой партнера; 1-я мин — соперник меньше на 3—4 кг, 2-я мин — соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин — тяжелее, 4-я мин — легче, 5-я мин — легче, но выше квалификационной.

*Значения компонентов нагрузки при совершенствовании
выносливости (по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А. Сиротину)*

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
3 -10 мин	Соревновательная, ЧСС180-190 уд./мин умеренная и большая	1-2 мин (ЧСС120-130 уд./мин) До неполного восстановления	От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание	3-6 раз 3-2 серии

- Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.
- Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.
- Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, один круг длится от 11 до 15 мин.
- Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех обучающихся производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из спортсменов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из спортсменов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа— 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

В процессе подготовки спортсменов используются различные виды специальных упражнений (Табл. 22). В рекомендуемых упражнениях указана длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд./мин). Классификация специальных упражнений (по В.С.Бегидову).

Таблица 30

Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм спортсменов (по В. С.Бегидову)

Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Направленность	Упражнения
122,4-160,8	Чисто аэробная	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12] 15, 16, 17, 18, 19,20,21,22,
165,6-177,6	Аэробно-анаэробная	13,23,24

1. Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — 134,4±3,2.
2. Совершенствование техники выполнения любимых приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС- 136,8+7,8.
3. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке – 5 мин, ЧСС -121,2+7,8.
4. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных ИК вииях — 5 мин, ЧСС — 129,6+6,6.
5. Совершенствование техники выполнения любимых приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера – ЧСС- 122,4+6,6.
6. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере – 5 мин, ЧСС – 127,2+4,8.
7. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления

- партнера — 5 мин, ЧСС — 133,2+4,81
8. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера — 5 мин. 40 133,2+4,8.
 9. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС — 146,4+3,0.
 10. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного противления партнера — 4 мин, ЧСС – 136,8+4,8.
 11. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления -4| ЧСС- 130,8+9,0.
 12. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают — 4 мин, ЧСС — 153,6+6,6.
 13. Выполнение бросков из стойки на скорость — 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС — 165,6+6,6.
 14. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0+6,1
 15. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС – 140,4+5,4.
 16. Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! Атакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\| ЧСС-168,0±9,6.
 17. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС — 156,0+9,1
 18. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне – 4 мин, ЧСС – 145,2+9,0.
 19. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника — 4 мин, ЧСС — 140,8+3,0.
 20. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.
 21. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС-148,8±4,8.
 22. Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0.
 23. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС- 172,8+4,8.
 24. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток — 4 мин, ЧСС — 177,6+10,2.
 25. Учебно-тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС-160,8+4,8.
 26. Учебно-тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС- 153,6+6,6.

Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия рН позволяет распределить их на группы по направленности физиологического воздействия в тренировочном процессе спортсменов.

При развитии скоростно-силовых качеств у спортсменов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и письменное разрешение родителей (для обучающихся до 18 лет).
2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°
3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.
4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.
5. Обучающиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках обучающихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.
6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.
7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.
8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между обучающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра
10. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.
11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.
12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.
13. Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.
14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.
15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.
16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.
17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

3.4. Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

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

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

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

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

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объёмом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта ациклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схватках в единоборствах.

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

Соотношение интенсивности нагрузки и объёма работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объёму и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	До 2х лет	Св. 2х лет	до года	Св. года	
Год подготовки							Весь период
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6 - 8	7 - 12	9 - 12	9 -14	9 -14
Общее количество часов в год:	312	468	624	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-624	468-728	468-728

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов включает в себя прогнозирование → планирование → тренировка → результат(тест). Непосредственно коррективная, как в ходе процесса, так и после получения результатов.

3.5. Организация и проведение врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья спортсменов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела обучающихся в соревновательный период.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке спортсменов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2) показатели тренировочных и соревновательных воздействий.

3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других метрических тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физики развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, и объемы рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. И группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается вые одинаковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП.

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают следующие виды контроля:

- *Оперативный контроль* — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических

- приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).
- *Текущий контроль* — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.
- *Этапный контроль* — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований.
2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы обучающихся. Такие наблюдения играют в большинстве решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

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

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC_{1.71}.

Текущий медицинский контроль проводится: 1) по заранее намеченному плану; 2) после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания; 3) по заявке тренера.

Его цель — выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (Табл. 21) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 32

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое	Значительное	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений Передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Задачи, виды и организация биохимического контроля.

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Организация и проведение психологического контроля

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов.

В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут

работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Субъективные и объективные признаки психических состояний

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка дзюдоиста – подготовка, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой решать возникающие проблемы.

Важнейшей задачей психолога школы является создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании: выведение спортсмена на уровень психологической стабильности; управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона; вывод спортсмена на пик спортивной формы;

формирование психической надёжности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях; управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях; формирование психологической готовности тренера к управлению спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности и технологии их внедрения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Именно возможность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и является основной особенностью этих программ и технологий.

Однако это требует существенного изменения общепринятого в настоящее время построения тренировочных занятий, выступления в соревнованиях – когда эффективность тренировочной работы спортсмена будет определяться не методическими критериями (количество, качество выполнения технико-тактических приемов), а психологическими – процент эффективности выполнения.

И еще одна задача, которую предстоит решить за время внедрения данной программы, – это превращение методов психорегуляции в методы психоформирующей тренировки. Для этого психологическая подготовка должна реализовываться в объеме от 10% до 30% от общего объема учебного плана.

В джиу-джитсу для успешных выступлений требуется определенное состояние физических и психических качеств. И сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств – это задача психологического отбора и спортивной профориентации.

При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учёт индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

В процессе подготовки любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другую спортивную школу, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и др. Спортивный психолог помогает спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Помимо контроля над психическими состояниями, который уже был описан в программе, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в дзюдо (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях; объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Резюмируя, поясним, что психологическая подготовленность дзюдоиста определяется, степенью развития специализированных восприятий: быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и т.п. и психологическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до

конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

В ходе подготовки спортсменов мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы и известными борцами, со знаменитыми людьми спорта и т.д. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагогов школы: их дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, ведение здорового образа жизни, объективность, справедливость в принятии решений, заинтересованность в развитии своих учеников.

Основной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Кроме того, психологом проводятся воспитательные мероприятия с использованием технических средств воспитания.

Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку ещё и как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера и психолога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должны постоянно обращать внимание педагоги. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с ними особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области психологии и смежных дисциплин. Психологическая подготовка к умственной деятельности заключается во внедрении в подсознание воспитанников философских принципов единоборства, их основных положений, объяснении правильности исполнения каждого технического элемента и т.д. Чем понятней будут задачи и цели, тем проще они исполняются. Важным моментом является поведение тренера. В случае неудачи ученика, его задачей становится переключение внимания спортсмена на предыдущую успешную деятельность.

Для современных единоборств характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. В данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек

хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В состоянии мобилизационной готовности степень проявления максимального мышечного усилия у спортсменов повышается по сравнению с обычным состоянием. Усложнение предстоящей деятельности вызывает повышение максимальных мышечных усилий. В период подготовки к соревнованиям необходимо учитывать индивидуальную степень мобилизационной готовности. Переутомленному спортсмену дается кратковременный отдых. Умение человека управлять своим двигательным темпом во многом определяет успешность выполнения различных трудовых процессов. Двигательный темп обусловлен, с одной стороны, спецификой деятельности человека, с другой – типом его высшей нервной деятельности; что максимальный темп также индивидуален; что по мере возрастного развития он повышается, причем у мальчиков больше, чем у девочек. Повышение общей возбудимости нервных элементов двигательного аппарата приводит к повышению максимального темпа у спортсмена перед выходом на ковер.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелища, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи – это удел всех участников тренировочного процесса.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

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

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

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

3.7. Антидопинговые мероприятия

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских

макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

3.8. Система контроля и зачетные требования

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по джиу-джитсу: на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение кандидата в мастера спорта; на этап высшего спортивного мастерства - выполнение мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

Таблица 33

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в борьбе джиу-джитсу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
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.

3.9. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов 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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Средства и методы, применяемые в занятиях

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач.

Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.). Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борцов джиу-джитсу. Основными являются два вида упражнений (учикоми и ката). Многократное повторение приема или отдельных элементов приема (учикоми), как с партнером (учикоми гейко), так и без партнера (тандеку реншу). Если многократное повторение приема или отдельных элементов приема

выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название (бутсукари). Для выполнения (учикоми гейко) необходимо не только отрабатывать отдельные фазы приема, но и моменты слияния двух фаз. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, бросков и ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять упражнения без партнера (тандеку реншу). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону. Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). На начальной стадии предпочтение отдается второй форме. Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется. При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

- во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия;
- добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий;
- добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки 22 атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы джиу-джитсу - 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 джиу-джитсу; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой джиу-джитсу.

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 джиу-джитсу 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 джиу-джитсу.

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 джиу-джитсу. 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 джиу-джитсу 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 джиу-джитсу 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 джиу-джитсу.

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 джиу-джитсу. 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 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 борцов. 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 борцов 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 борца. 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 спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов, просматривать фильмы и видеофильмы по джиу-джитсу 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 джиу-джитсу. 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.

3.10. Программный материал для тренировочных занятий

Специализированные игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных 70 игр, близких по структуре к действиям спортсменов в поединке, позволяет резко изменить его структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности. Все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность обучающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

Игры для групп начальной подготовки.

Игры на начальном этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм. Варианты подвижных игр, используемых в тренировочном процессе для спортсменов групп начальной подготовки.

1. Бой петушков:

- спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток:

- согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание:

- упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

4. Перетягивание с вожжами:

- соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

5. Перетягивание с вожжами в партере:

- то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба за отрезок каната:

- спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

7. Борьба за набивной мяч:

- спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

8. Осаливание:

- спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

9. Борьба на одной ноге:

- один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье;

- задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

10. Борьба за захват ноги:

- задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД;

- задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Игры для учебно-тренировочных групп.

1. Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание - находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника рукой или ногой. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение». Оценка. Побеждает тот, кто первым коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

2. Игры с атакующими захватами.

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом

друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защищаются. Оценка. Побеждает тот, кто первым осуществит обусловленный захват соперника.

3. Игры с тиснениями.

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто первым вытеснит соперника за черту.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы борьбы, элементы ударной и защитной техники, болевые приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении. На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий (ТД) с использованием движений партнера (уке). На последующих ступенях перед юным спортсменом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД. На более высоких ступенях необходимо больше уделять внимание упражнениям и заданиям, которые выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. В подготовке борца джиу-джитсу одним из важнейших методов является совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

Используются следующие виды поединка (рандори):

- борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (какари гейко) противник (уке) не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) – пробиться через защиту противника (уке) и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать нападающего (тори) единичной атакой. После каждой атаки противника (уке) и нападающего (тори) возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь;
- борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации (якусоку гейко); - свободные схватки при произвольном движении противников (дзю гейко) и т. д. Изучив и освоив технико- тактические действия (ТТД), юные спортсмены постигают и осознают принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря чему они смогут из имеющихся у них основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД, имеющий цель - одержание победы

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Техника.

Техника падений (укемиваза):

- кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом ногой; падение на бок с ударом ногой; падение вперед на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; падение на спину с ударом ногой.

Техника освобождения от захватов:

- освобождение от захватов за отворот - с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приёмом на плечо;
- освобождение от захватов за волосы – с захватом кисти, резким рывком вниз и ударом ногой;
- освобождение от захватов за руки спереди – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;
- освобождение от захватов за руки сзади – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;
- освобождение от удушения спереди – шаг назад левой ногой, одновременно поднять правую руку вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;
- освобождение от удушения сзади – левая нога вперед, правая рука вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;
- освобождение за отворот двумя руками – с одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой в живот (голову) и бросок через бедро.

Техника ударов (атэмиваза) из стойки:

- прямые и боковые удары одиночные и двойные, выполняются из стойки по заданию инструктора;

- удары ногами вперед (мае-гери);
- круговые удары ногами (маваши-гери).

Комбинации ударов (связки):

- два прямых руками и удар вперед (мае-гери) передней или задней ногой;
- передней ногой (мае-гери), два прямых удара руками, круговой удар ногой (маваши-гери);
- круговой удар (маваши-гери) задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой (маваши-гери) в голову.

Техника защит от ударов (укеваза):

- защита от прямого удара в голову – уклон наружу с «S-блоком» и захватом бьющей руки, ударом предплечьем в локоть;
- защита от прямого удара в голову сбивкой и двойным ударом руками в голову, добиванием круговым ударом (маваши-гери) правой или левой ногой;
- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) подставкой, два прямых руками в голову, добивание; произвольно - защита от кругового удара ногой (маваши-гери) захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание.

Техника борьбы лежа (неваза):

- из положения стоя на коленях - укладывание на удержание вперед, болевой рычаг локтя;
- из положения стоя на коленях - укладывание на удержание назад, болевой узел локтя под ногу; болевой на шейные позвонки с захватом руки; сбив дыхания.

Тактика.

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;
- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника);
- выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)**

Техника.

Техника падений (укемиваза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лежа.

Техника освобождения от захватов:

- освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание;
- освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову;
- защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание;
- защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание.

Техника ударов (атэмиваза):

- прямые и боковые двойки руками на сближении;
- удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении;
- удар ногой назад (уширо-гери);
- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо- гери);
- двойка руками, удар ногой (лоу-кик).

Техника защиты от ударов (укеваза):

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши- гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть;
- нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание;
- защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание.

Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза):

- защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание;
- защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание;
- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание;
- защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть.

Техника борьбы лежа (неваза):

- уход от удержания мостом;

- уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами;
- уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением;
- из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку;
- из положения сверху между ног противника, выход на болевой на ахиллесово сухожилие.

Тактика.

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники);
- использование опережающих действий (ударов, захватов);
- проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;
- проведение в учебном поединке заранее намеченного приема;
- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника), анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат);
- выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке;

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Техника.

Техника освобождения от захватов:

- освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече;
- освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание в пах;
- освобождение от захватов за корпус и руки спереди - удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа под шейей);
- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя;
- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание;
- освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом.

Техника ударов (атэмиваза):

- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери);
- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой;
- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой (маваши-гери);
- двойка прямых ударов (руками), отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочередно.

Техника защиты от ударов (укеваза):

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой за челюсть снаружи, бросок скручиванием головы, добивание;
- защита от прямого удара рукой в голову уклоном с одновременным прямым ударом рукой в живот (голову), боковой в голову;
- защита от бокового удара рукой в голову – нырок с ударом коленом в корпус, основанием ладони затылок, бросок скручиванием головы, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «S-блок», удар сгибом руки в голову, бросок (задняя подножка), обходя голову, давлением в кисть упор плечом прямой руки в ковер;
- защита от прямого удара рукой – уклон наружу с «S-блоком», удар сгибом этой же руки в голову, бросок (задняя подножка), добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, бросок (передняя подножка), болевой на локоть, колени на шею и пояснице;
- защита от прямого и бокового удара рукой в голову – сбивка, «S-блок», бросок (передняя подножка), повторная атака – подхват, болевой на плечо с зашагиванием за руку;
- защита от двойного бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», «S-блок», удар ребром ладони в шею и захват за отворот, удар головой в нос, бросок с колен, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кемпо-блок» с одновременным ударом рукой в корпус (голову), болевой на руку в прыжке;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом.

Техника борьбы лежа (неваза):

- освобождение от удержания поперёк – захватом ноги или головы;
- из положения снизу противник между ног - обвив руки, переворот, удушение и болевой на руку -
- из положения снизу противник между ног - обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя) - «канарейка» из положения стоя на коленях.

Дополнительно:

- две схватки в партере;
- две схватки по правилам борьбы джиу-джитсу.

Тактика.

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники); использование опережающих действий (ударов, захватов); проведение в учебном поединке заранее намеченного приема;
- составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения; анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Техника.

Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):

- прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом;
- защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (ура-кен) с разворотом, добивание;
- два прямых удара руками, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок, добивание;
- прямой удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову, три боковых удара руками;
- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери) той же ногой;
- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, удар локтём в ногу, стаскивание назад, ущемление колена;
- защита от удара ногой вперед (мае-гери) - уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу;
- защита от удара ногой (лоу-кика) - удар ногой вперед (мае-гери) на вскоке, два прямых удара руками в голову;
- защита от удара ногой (лоу-кика) - ударом в опорную ногу, два прямых удара руками;
- защита от прямого удара рукой в голову - удар ногой назад (уширо-гери);
- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание.

Техника защиты от ударов с броском:

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью;
- защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает - зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги, болевой на ахиллово сухожилие;
- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», мельница с колен, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову - мельница, добивание;
- защита от удара ногой из положения лёжа - бросок зацепом нижней ногой под пятку и упором верхней ногой в колено, удар ногой в пах, перекатом выход в стойку;
- защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под одну ногу с болевым приемом на ступню; - защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под две ноги с болевым на колено;
- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок (передняя подножка) - противник контрит - переход на боковой отхват.

Техника борьбы лежа (неваза):

- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку;
- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку - удушение ногами;
- «канарейка» из положения стоя на коленях с кувырком.

Дополнительно:

- две схватки по правилам борьбы дзюдо;
- два спарринга по правилам джиу-джитсу.

Тактика.

Тактика проведения технических действий:

- комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу- джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-шимеваза), однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари)- боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя подножка (тай-отоси) и т.п.);
- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;
- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Техника.

Комбинации ударов (связки):

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги, болевой на руку;
- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги - нападающий сопротивляется - переход с броска (задняя подножка) на подхват под две ноги, болевой;
- защита от прямого удара рукой в голову - уклон внутрь с захватом за отворот, бросок через плечо, нападающий сопротивляется и душит предплечьем, переход на бросок с колен, добивание локтём в пах;
- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая челюсть, сворачивание шеи, болевой, конвоирование;
- тоже от прямого удара рукой в голову с уклоном наружу;
- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая фалангами указательного и безымянного пальцев давит во впадину на шею;
- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - уклон внутрь, сталкивание с захватом опорной ноги, болевой;
- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», подсечка с захватом за отворот - нападающий сопротивляется - сбивание в партер, не отпуская отворот, перешагивание через него, кувырок с захватом ноги, удушение;
- тоже самое - удушение забеганием; - тоже самое - болевой на руку перешагиванием;
- тоже самое - болевой на руку кувырком;
- защита от двойки прямых ударов рукой - отскок, подскок с двойкой прямых ударов рукой, удар коленом в прыжке;
- защита от входа в ноги - упором локтей, удары коленями, сваливание;
- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - подставка, захват за голову, удары коленями - нападающий вырывается - добивание круговым ударом ногой (маваши-гери) в голову;
- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивки, захват за голову одной рукой и удар локтём другой.

Техника защиты от оружия:

- защита от удара ножом снизу - блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя - захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы;
- защита от удара ножом сверху - блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки;
- защита от прямого удара ножом - блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание;
- защита от удара палкой сверху - тоже, что и от ножа;
- защита от удара палкой сверху - уклон наружу с «S-блоком», одно- временный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы;
- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка);
- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок (подсечка);
- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», приседая залом бьющей руки в локте, захват за отворот, конвоирование;

- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок» с захватом бьющей руки, удар предплечьем в локоть, бросок болевой замком на руку;
- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову.

Техника борьбы лежа (неваза):

- из положения лёжа, противник между ног - «лесенка», болевой на руку, переход на удушение ногами, переход на болевой на другую руку;
- из положения лёжа, противник между ногами - удушение из под руки - из положения сверху между ног противника - выход на болевой скручиванием пятки;
- из положения противник на животе в глухой защите - удушение с захватом за отворот и штанину.

Дополнительно:

- три спарринга по правилам джиу-джитсу со сменой партнёра.

Тактика.

Тактика проведения технических действий:

- расширение технико-тактического арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов);
- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;
- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

***ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)***

Техника.

Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):

- двойка руками, вход в ноги, серия болевых на ноги;
- защита от двойки руками и входа в ноги - сбивка, контратака локтями, удушение «гильоттина»;
- защита от бокового удара рукой в голову - «кемпо-блок», болевой на руку перекатом;
- защита от прямого и бокового удара руками в голову - сбивка, «S-блок» бросок через бедро, выход на болевой на колено перекатом;
- обманное действие - переход с броска через бедро, на бросок посадкой;
- защита от бокового удара рукой в голову в голову - «кросс-блок», бросок ножницы, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову - проход под бьющую руку, замок на шее, сваливание, болевой оплетая ногу рукой;
- при захвате за отворот - сбивание в партер, удушение, перешагивая с захватом ноги и отворота кувырком;
- тоже самое - удушение забеганием;
- защита от удара ногой (лоу-кик) - удар ногой (лоу-кик) с разножки, добивание;
- используя захват за два отворота - удушение двумя предплечьями в падении;
- в партере противник делает болевой скручиванием пятки - выпрямлением ноги выход на болевой скручиванием пятки.

Техника защиты от ударов ножом:

- защита от удара ножом снизу - блок предплечьем, удар локтём в голову, болевой на локоть замком, бросок замком;
- защита от прямого удара ножом - накрывающий блок, захват кисти, конвоирование с захватом кисти;
- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - накрывающий блок, болевой на руку с упором колена в плечо - защита от удара ножом снаружи во внутрь - накрывающий блок, бросок рычаг кисти наружу.

Техника защиты от ударов палкой:

- защита от удара палкой (снаружи во внутрь) - «S-блок», удар ладонью в лицо, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание;
- освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата коротким концом, удар;
- освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата длинным концом вокруг захватывающей руки, укладывание, болевой на руку с упором в плечо.

Тактика - тактика проведения технических действий:

- расширение технико-тактического арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа

комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.);

- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;
- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ и ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника.

Атакующие и защитные комбинации (связки):

- два прямых удара руками в голову - «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шее и пояснице);
- от прямого удара впереди стоящей рукой - уход наружу с захватом руки, прямой удар рукой в голову, боковая подсечка, болевой на кисть;
- правый боковой удар рукой в голову - «S-блок», удар предплечьем по локтю, бросок через плечо, удар пяткой в грудь, болевой на локоть скручиванием предплечья;
- левый боковой удар рукой в голову - «крест-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) по голове, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание в пах и голову;
- правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка) с прыжком, болевой;
- удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы (сокуто) по шее (соперник сидит - удушающий ногами со спины);
- правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по ребрам, подхват, болевой на локоть в стойке (стопа под шеей, рука между ног);
- атака правой рукой прямой в голову, левой рукой боковой в голову, правым предплечьем боковой по шее, бросок (передняя подножка), болевой на шею и плечо (нога блокирует руку в упоре на шею, другую руку отвести назад);
- два прямых удара руками в голову - противник входит в ноги - болевой на колено с кувырком;
- круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп стопой изнутри, комплекс болевых из положения между ног;
- удар правой рукой в грудь - уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом.

Техника защиты от оружия:

- замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы;
- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование;
- защита от удара ножом (снаружи наотмашь) - блок предплечьями двух рук поочередно, бросок рычагом кисти наружу;
- защита от удара ножом снизу – блок вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтем в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование;
- защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и конвоирование;
- защита от удара ножом сверху с использованием палки – уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину;
- тоже самое - от удара ножом изнутри наружу;
- защита от удара ножом наотмашь снаружи с использованием палки
- блок-удар палкой, захват быющей руки, удар палкой по шее, болевой завязыванием руки вокруг палки.

Дополнительно:

- спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии.

Тактика.

В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.

3.11. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований (Табл. 23).

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Таблица 34

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся учебно-тренировочных групп в СДЮСШОР

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1.	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в джиу-джитсу терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной
	Судейская	Изучение основных положений правил по джиу-джитсу. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2.	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3.	Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4.	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения обучающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

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

Таблица 35

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в СДЮСШОР

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1.	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
2.	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.

3.	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СДЮСШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

3.12. Теоретический материал

Теоретическая подготовка проводится с обучающимися дзюдо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности обучающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами дзюдоистов. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для обучающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся

№ 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 Родины.	НП, УТ, СС, ВСМ
2.	Краткий обзор развития джиу-джитсу	История создания джиу-джитсу. Сведения о развитии джиу-джитсу в СДЮСШОР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	НП, УТ, СС, ВСМ
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, ВСМ
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, ВСМ
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СДЮСШОР.	НП, УТ, СС, ВСМ
6.	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.	НП, УТ, СС, ВСМ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	НП, УТ, СС, ВСМ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	НП, УТ, СС, ВСМ
9.	Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	НП, УТ, СС, ВСМ
10.	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	НП, УТ, СС, ВСМ

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тищенко И.И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.- М., 1998.- 168 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.
20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554
21. Программа джиу-джитсу (ВНИИФК) - 2008 89 Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелёва Н.Б. «Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). – М., 1999 – 208 с.
22. Шестаков В.Б., Крутовских С.С., Крывелёва Н.Б. Методические рекомендации по обучению джиу-джитсу. 56 с.

Прошнуровано
и пронумеровано


кол-во: 59

(включая реферат)

страницы

(примечью)

директор СДЮСШОР


А. А. Судариков

