

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

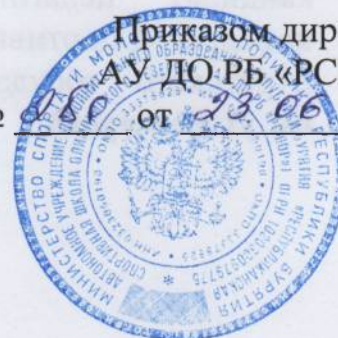
РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
АУ ДО РБ «РСШОР»

Протокол № 1 от 23.06.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
АУ ДО РБ «РСШОР»
№ 176 от 23.06.2023



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённой

*Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
21.12.2022 №1305*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
24.11.2022 № 1074*

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора АУ ДО РБ «РСШОР»

Э.Д. Бальжинимаев

Инструктор-методист АУ ДО РБ «РСШОР»

Д.Б. Бардуева

Тренер-преподаватель АУ ДО РБ «РСШОР»

А.С. Михалев

Рецензент:

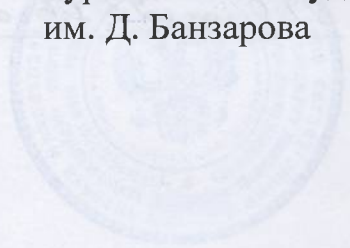
кандидат педагогических наук, доцент

кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»

Бурятского государственного университета

им. Д. Банзарова

В.Б. Гармаев



СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	№ страницы
I	Общие положения	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Характеристика вида спорта.	6
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
	Объем Программы в неделю	10
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	11
	Участие в спортивных соревнованиях	12
	Годовые учебно-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки	20
	Календарный план воспитательной работы	23
	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	32
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35
	Планы инструкторской и судейской практики отделения «дзюдо» по этапам и годам спортивной подготовки.	37
III	Система контроля	44
IV	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
	Этап начальной подготовки	51
	Этап учебно-тренировочный (спортивная специализация)	73
	Этап совершенствования спортивного мастерства	89
	Этап высшего спортивного мастерства	106
	Учебно-тематический план	113
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	118
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	120
	Кадровые условия реализации Программы:	124
	Информационно-методические условия реализации Программы:	125

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке АУ РБ «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г № 1074, зарегистрированный Минюстом России от 19.12.2022 №71655 (далее – ФССП).

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Республики Бурятия, Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» Автономного учреждения Республики Бурятия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» (далее – РСШОР), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утвержден приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. №62), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 20.02.2017 г. №108 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации», Приказом Минспорта России №645 от 16.08.2013г., а также локальными актами АУ РБ «РСШОР», определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

В настоящей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» используются следующие обозначения и сокращения:

- Программа – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
- РСШОР – Республиканская спортивная школа олимпийского резерва

- ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства
- ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства
- УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- НП – (этап) начальной подготовки
- ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
- ЕКП – Единый календарный план
- ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
- ФКиС – физическая культура и спорт
- ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика вида спорта.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0350001611Я.

Дзюдó (яп. 柔道 дзю: до:, дословно — «мягкий путь»; в России также часто используется вариант перевода «гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (яп. 嘉納 治五郎 Кано: Дзигоро: 1860 — 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 ко:до:кан, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (гэндай будо, в противоположность традиционным воинским искусствам — корю будзюцу).

В отличие от бокса, карате и других видов единоборств с преобладающей ударной техникой в стойке, основу дзюдо составляют броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. В исторических разновидностях дзюдо на этапе его зарождения и становления присутствовала высокоразвитая ударная техника (атэми вадза), которая продолжает изучаться в разновидностях дзюдо преподаваемых для военных и полиции, а также для самозащиты, в то время как в соревновательных стилях (спортивное дзюдо) удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приёма является лишь отработка последовательности действий и точности движений с партнёром, и строго запрещены на открытых соревнованиях. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса;

- наилучшее использование тела и духа;
- поддаться, чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к основным схваткам и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались Морихэй Уэсиба (создатель айкидо), Мицуё Маэда (родоначальник бразильского джиу-джитсу), Василий Ощепков (один из создателей самбо) и Годзо Сиода (основатель стиля Ёсинкан айкидо).

Первые чемпионы. На Олимпиаде дзюдо дебютировало в 1964 г., когда на включении его в программу состязаний, проводимых в Токио, настояли хозяева Игр. Первыми олимпийскими чемпионами стали японские спортсмены Такэхидэ Накатани, Исао Окано, Исао Инокума, а в открытом первенстве гигант из Нидерландов Антониус Геесинк. Четыре советских дзюдоиста получили бронзовые награды.

Как и полагается основоположникам дзюдо, японские мастера лидировали и на Играх-1972 в Мюнхене (дзюдо не включили в программу Олимпиады 1968 г. в Мехико): Такао Кавагути, Тойокадзу Номура и Синобу Сёкинэ получили три высшие награды, а в тяжёлой весовой категории и абсолютном первенстве две золотые медали завоевал Вим Рюска из Нидерландов. В 80-х гг., когда дзюдо приобрело широкую популярность на планете, география победителей заметно расширилась.

На Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне в поединках на татами впервые участвовали женщины, обыграв семь комплектов наград.

Первым советским олимпийским чемпионом по дзюдо стал Шота Чочишвили (1972 г.) На чемпионате мира первым среди советских

атлетов золотую медаль завоевал Владимир Невзоров из Майкопа. Вместе с москвичом Сергеем Новиковым он выиграл «золото» и в 1976 г. — на Олимпийских играх в Монреале.

Чемпионы новейшей истории российского дзюдо.

Тамерлан Тменов — известный российский дзюдоист, заслуженный мастер спорта России, экс-капитан сборной команды России по дзюдо. Выступал в супертяжёлом весе (свыше 100 кг). Бронзовый призёр Олимпийских игр 2000 года и серебряный призёр Олимпийских игр 2004 года, многократный призёр чемпионатов мира, 7-кратный чемпион Европы, многократный чемпион России.

Первый в новейшей истории российского дзюдо олимпийский чемпион по дзюдо — Арсен Галстян. Выиграл золото Игр-2012 в Лондоне (Великобритания) в категории 60 кг.

Мансур Исаев — победитель турнира дзюдоистов на Олимпиаде-2012 в Лондоне в категории 73 кг.

Тагир Хайбулаев — обладатель высших наград чемпионатов Европы (2009) и мира (2011), победитель лондонской Олимпиады-2012 в категории 100 кг.

Александр Михайлин — российский дзюдоист, заслуженный мастер спорта России (2001). Серебряный медалист Игр-2012 в Лондоне (Великобритания) в категории свыше 100 кг. Единственный в нашей стране трехкратный чемпион мира, вошедший в мировую историю как спортсмен, сумевший завоевать два золота на одном чемпионате мира (2001) в супертяжелой и абсолютной категориях, и повторивший свой успех в 2005 году. Неоднократный призёр чемпионатов мира, шестикратный чемпион Европы.

Беслан Мудранов — золотой медалист Игр-2016 в Бразилии в категории 60 кг. Бронзовый призёр Чемпионата мира-2014 в Челябинске (Россия). Трехкратный чемпион Европы — 2012, 2014 и 2015 годов.

Хасан Халмурзаев — победитель олимпийского турнира Игр-2016 в Рио-де-Жанейро, первый в истории российского дзюдо олимпийский чемпион в категории 81 кг. Чемпион Европы-2016.

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки 3-4 лет, учебно-тренировочной (этап спортивной специализации) 3-5 лет, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства не ограничиваются.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «дзюдо» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Бурятия по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (кол-во человек)	
			Минимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	3-4	7	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1	9
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	4

4. Объем Программы в неделю:

- этап начальной подготовки свыше года с объемом 8 часов,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет с объемом 10-14 часов и свыше трех лет - 16-18 часов,
- этап совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часов,
- этап высшего спортивного мастерства – 24-32 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше года	До трех лет		
Количество часов в неделю	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

количество часов в год					
---------------------------	--	--	--	--	--

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; групповые, индивидуальные, смешанные, инструкторская, судейская.

- учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Согласно требованиям ФССП, в календарном году планируются следующие учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки с указанием видов тренировочных мероприятий и предельной продолжительности дней:

таблица 3

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные				

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

В дзюдо подразделяются на четыре возрастные группы: младший возраст – мальчики и девочки до 12 лет, средний возраст – юноши и девушки до 14 лет, кадеты – юноши и девушки до 17 лет, юниоры и юниорки – до 20 лет, молодёжь – до 23 лет, мужчины и женщины, ветераны – после 30 лет.

К участию в соревнованиях новичков допускаются дзюдоисты, прошедшие обучение и тренировку в течение шести месяцев.

В соревнованиях всесоюзного масштаба участвуют дзюдоисты не ниже I спортивного разряда (взрослого и юношеского).

Юноши младшей группы могут проводить не более двух схваток в одном соревновании с последующим перерывом не менее одного месяца.

Юноши старшей группы на соревнованиях ниже республиканского масштаба имеют право участвовать не более чем в трех поединках в течение месяца, республиканского масштаба — не более чем в четырех.

Согласно правилам вида спорта «Дзюдо», при проведении соревнований спортсменов возраста до 11, до 13, до 15 лет спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

В возрастной группе «мальчики и девочки (до 11 лет)» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала проведения соревнований.

Возрастная группа «мальчики и девочки (до 11 лет)» допускается к участию в соревнованиях только в спортивной дисциплине «КАТА-ГРУППА».

Возрастные группы

Мальчики и девочки (до 11 лет) 9 – 10 лет

Мальчики и девочки (до 13 лет) 11–12 лет

Юноши и девушки (до 15 лет) 13 –14 лет

По весовым категориям:

Мальчики и девочки до 11 лет в весовых категориях:

26	24
30	28
34	32
38	36
42	40
46	44
50	48
55	52
55+	52+

Мальчики и девочки до 13 лет в весовых категориях:

34	28
38	32
42	36

46	40
50	44
55	48
60	52
66	57
73	63
73+	63+

Мальчики и девочки до 15 лет в весовых категориях:

38	32
42	36
46	40
50	44
55	48
60	52
66	57
73	63
73+	63+

Для возрастных групп мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет), юноши и девушки (до 18 лет) допускается превышение нормы (провес) на 100 гр.

Площадка для соревнований. На соревнованиях среди спортсменов (спортсменок) до 11 лет, до 13 лет, среди юношей и девушек (до 15 лет), – допускается минимальный размер татами 9 на 9 м с рабочей зоной 6 на 6 м и зоной безопасности 3 м.

Требования к экипировке. Для возрастных групп мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет) лет разрешено белое кимоно для второго участника при наличии красной повязки.

Продолжительность поединка: мальчики и девочки до 11 лет - 2 мин, мальчики и девочки до 13 лет - 2 мин, юноши и девушки до 15 лет -3 мин.

В соревнованиях возрастных групп мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет):

Оценка ВАЗАРИ дается за технику удержания, когда участник удерживает своего противника, который не может освободиться 10 секунд. Рефери дает команду «МАТЭ» после проведения первого засчитанного удержания.

Повторное выполнение удержания в течение 10 секунд оценивается «ВАЗАРИ-АВАСЕТЕ-ИППОН».

В соревнованиях среди спортсменов до 15 лет в случае удержания в течение 20 сек объявляется оценка «ИППОН».

В соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет) время удержания: оценка «ВАЗАРИ» – 10-19 секунд.

В соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет) в случае второго удержания за 10-19 секунд даётся оценка «ВАЗАРИ АВАСЭТЕ ИППОН».

Для возрастных групп: мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет):

В случае равенства оценок после окончания основной встречи назначается добавленное время «ГОЛДЕН СКОР», в котором спортсмены начинают борьбу во фронтальной стойке с захватом рукава и отворота на груди (в классическом захвате). Спортсмены могут выбирать стойку, в которой они предпочитают бороться, с отворотом на правой стороне и рукава на левой стороне соперника, либо наоборот. После каждой команды «МАТЭ» рефери ставит участников в захват.

Для возрастных групп: мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет):

Первая оценка или наказание, определяющие различие между участниками в поединке «ГОЛДЭН СКОР», решает исход встречи.

Чистая победа «ИППОН»

Для возраста до 15 лет рефери объявляет «ИППОН» при проведении болевого приёма рычаг локтя («УДЭ ХИШИГИ ДЖУДЖИ-ГАТАМЭ»), когда рука УКЭ выпрямлена, находится под контролем ТОРИ (УКЭ не может защититься или уйти), и результат болевого очевиден.

При проведении болевого приема узел локтя («УДЭ-ГАРАМИ») рефери объявляет «ИППОН», когда УКЭ дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА», «Сдаюсь».

Замечание «ШИДО»

Рефери должен немедленно остановить поединок и объявить наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника в соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет, до 13 лет:

1. Проводят в атаке или контратаке броски, становясь на колени или колени, такие как: бросок через спину с колен («СЭОЙ-ОТОШИ») и

т.п. Примечание: броски, начатые из стойки («ТАЧИ-ВАДЗА»), завершённые с падением ОЦЕНИВАЮТСЯ.

2. Проводят в атаке или контратаке любые броски за счёт падения атакующего («СУТЕМИ-ВАДЗА»), такие как:

броски из группы «МАКИКОМИ» («СОТО-, ХАРАИ-, ОСОТО-, УЧИМАТА-, КОУЧИ-МАКИКОМИ» и т.д.), бросок через голову с упором стопой в живот или с подсадом голенью («ТОМОЭ-НАГЭ»

или «СУМИ-ГАЭШИ»), бросок через грудь прогибом или вращением («УРА-НАГЭ» или «ЕКО-ГУРУМА»), передние,

боковые, задние подножки на пятке, садясь («УКИ-ВАДЗА», «ЁКО-ОТОШИ», «ТАНИ-ОТОШИ»).

3. Проводят в борьбе лежа или в стойке болевые приемы («КАНСЭТСУ-ВАДЗА») или удушающие приемы («ШИМЭ-ВАДЗА»)

4. Выполняет варианты обратного броска через бедро (спину) «СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ» а также другие приемы, скрещивая два рукава или рукав и отворот противника.

5. Выполняет любые броски с захватом одной или двумя руками головы и шеи противника. Примечание: Захват головы разрешен только при захвате этой же рукой (цуритэ) отворота дзюдоги.

6. При выполнении переворота на удержание при помощи узла локтя и плеча ногой («УДЭ-ГАРАМИ» ногой).

Рефери должен немедленно останавливать поединок и объявить наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника в соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет):

1. Проводят в борьбе лежа или в стойке удушающие приемы («ШИМЭ-ВАДЗА»)

2. При выполнении переворота на удержание при помощи узла локтя и плеча ногой («УДЭ-ГАРАМИ» ногой).

Команда «МАТЭ»

- когда участник проводит в партере захват руки и головы соперника ногами (например: «САНКАКУ-ДЖИМЭ») среди спортсменов до 11, до 13, до 15 лет.

- при проведении переворота на удержание при помощи узла локтя и плеча ногой («УДЭ-ГАРАМИ» ногой) среди спортсменов до 11, до 13, до 15 лет.

- при попытке и проведении технического действия с захватом «КАТА-САНКАКУ» в партере среди спортсменов до 11, до 13 лет.

Удержание «ОСАЭКОМИ»

До 11, до 13 лет запрещаются перевороты на удержание:

- при помощи узла локтя и плеча ногой «УДЭ-ГАРАМИ» ногой,
- «САНКАКУ-ДЖИМЭ»,
- «КАТА-САНКАКУ».

До 15 лет запрещаются перевороты на удержание:

- при помощи узла локтя и плеча ногой «УДЭ-ГАРАМИ» ногой,
- «САНКАКУ-ДЖИМЭ».

Таким образом, участие в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АУ РБ «РСШОР», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» выделяют: 1) подготовительные или тренировочные соревнования (состязания) 2) контрольные соревнования; 3) отборочные; 4) основные соревнования.

Таблица 4

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	28	18

1. Подготовительные или тренировочные соревнования (состязания), основной целью участия, в которых является адаптация дзюдоистов к условиям соревновательного противоборства, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня подготовленности. Разновидность подготовительных соревнований — подводящие старты, в задачи которых входит подведение дзюдоистов к главным стартам сезона и контроль за ходом предсоревновательной подготовки.

2. Контрольные соревнования — применяются для проверки функциональных возможностей дзюдоистов, на них выявляется уровень подготовленности, определяется эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе достигнутых результатов разрабатывается программа последующей тренировки. Контрольные функции для дзюдоистов могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

3. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных

соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

4. Основные соревнования. Главные или основные соревнования, цель участия в которых — достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Таких соревнований не должно быть более 3 — 4 в год, а интервал между ними больше 1 месяца. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки дзюдоистов. Рациональная соревновательная практика должна подводить дзюдоистов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, учитывается ряд положений:

- привлекается спортсмен к участию в соревнованиях лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования подбирается таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- планируется соотношение соревновательной и тренировочной практики так, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.

Иные формы обучения:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных мероприятиях;
- режим занятий; образовательный процесс осуществляется в соответствии с данной Программой.

Занятия проводятся по группам и индивидуально. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00

часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов;

- обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса календарным годом с 01 января по 31 декабря согласно Годовому учебно-тренировочному плану по этапам и годам спортивной подготовки с учетом особенностей сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся). Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

6. Годовые учебно-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса календарным годом с 01 января по 31 декабря согласно Годовому учебно-тренировочному плану по этапам и годам спортивной подготовки с учетом особенностей сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2	Специальная физическая подготовка (5)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план отделения "дзюдо"

Таблица 6

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап НП	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап ССМ (в часах)			Этап ВСМ (в часах)	
		свыше года	до трех лет		свыше трех лет					
				УТЭ 2 г.	УТЭ 3 г.	УТЭ 4 г.	20	22	24	24
Недельная нагрузка в часах										
		8	10	12	18	20	22	24	24	32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	3	3	3	4	4	4	4	4
Наполняемость групп (человек)										
		10		15	11	8	8	9	4	5
1	Общая физическая подготовка	220	125	145	170	150	180	190	190	250
2	Специальная физическая подготовка	20	94	110	188	214	230	250	260	300
3	Участие в соревнованиях	-	36	44	75	90	100	120	120	150
4	Техническая подготовка	140	197	230	350	420	470	500	500	700
5	Тактическая подготовка	8	20	26	43	30	36	50	40	40
6	Теоретическая подготовка	8	14	14	16	18	18	18	17	20
7	Психологическая подготовка	8	14	14	16	18	18	18	17	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	7	7	8	8	8	8	13
9	Инструкторская практика	-	4	8	19	20	21	23	23	25
10	Судейская практика	-	2	8	19	20	21	23	23	25
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	7	10	12	8	8	8	25
12	Восстановительные мероприятия	4	4	11	23	40	30	40	42	96
Общее количество часов в год		416	520	624	936	1040	1140	1248	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Тематический план профориентационной деятельности обучающихся

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

1. Подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
2. Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Таблица 7

№	Виды подготовки	Тематика	Форма
1.	Судейская практика	<ol style="list-style-type: none">1. Понятийность.2. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.3. Положение о спортивном соревновании.4. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.6. Обязанности и права участников спортивных соревнований.7. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.8. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории.9. Нормативы выполнения судейской категории – юный спортивный судья.10. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории11. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории12. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории13. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории14. Нормативы выполнения судейской категории – судья международной категории15. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей16. Практика судейства в разных должностях	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.

		спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.)	
2.	Инструкторская практика	1. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора. 2. Правила выбранного вида спорта. 3. Терминология выбранного вида спорта	Участие в: - учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.
3.	Профориентационная деятельность	1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. 2. Спортивная ориентация 3. Спортивная селекция 4. Спортивная генетика	Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»

Тематический план патриотического воспитания обучающихся

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

1. Воспитание чувства ответственности перед Родиной;
2. Формирование гордости за свой край, свою Родину;
3. Воспитание гордости, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
4. Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.
5. Развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

Таблица 8

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства. 3. Роль и место физической культуры в обществе. 4. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. 5. Зарождение олимпийского движения.	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и

		<p>6. Возрождение и развитие олимпийского движения.</p> <p>7. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>8. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.</p> <p>9. Физическая культура и спорт как социальные феномены патриотического воспитания.</p> <p>10. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>11. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p> <p>12. Состояние спорта и его значение в современных условиях.</p> <p>13. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте.</p> <p>14. Спортивная гордость моего края.</p> <p>15. Мой любимый тренер.</p> <p>16. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>17. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития.</p> <p>18. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</p> <p>19. Спортсмены участники СВО.</p> <p>20. Спортсмены – значкисты ГТО.</p>	<p>иные мероприятия.</p>
2.	<p>Практическая подготовка</p>	<p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Фестиваль «ГТО», для обучающихся на этапах спортивной подготовки ССМ и ВСМ.</p> <p>3. Участие в спартакиаде «ГТО» обучающихся на начальном и учебно-тренировочном этапах.</p> <p>4. Церемония поднятия флага на открытии учебно-тренировочных мероприятий в СОЛ «Энхалук».</p> <p>5. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований.</p> <p>6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по празднованию 100-летия образования Республики Бурятия и 100-летия образования органа в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации и Республики Бурятия.</p> <p>7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических

	Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям. 8. Участие в спортивно-массовом мероприятии «Олимпийский день» на базе СОЛ «Энхалук».	физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.
--	---	--

Тематический план «Здоровьесбережение – как основа качества жизни»

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Таблица 9

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1. Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			
1.1	Теоретическая часть	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудования и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров.	Беседа, встречи, организация, мотивация
1.2.	Практическая часть	- сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия;	Проведение спортивных мероприятий,

		<ul style="list-style-type: none"> - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания) - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий. 	разнообразить спектр мероприятий
2. Экологические здоровьесберегающие технологии			
2.1	Теоретическая часть:	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; - воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны. 	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы
2.2	Практическая деятельность:	<p>Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье для эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России.</p> <p>Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз Байкал на спортивной базе «Энхалук».</p> <p>Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.</p>	Утверждение планов, организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий
3. Восстановительные мероприятия			
3.1	Теоретическая часть	Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии	Наблюдение, изучение, сравнение
3.2	Практическая часть	Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма
4. Физкультурно-оздоровительные технологии			
4.1	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся; - профилактические меры травматизма и 	Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция

		переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	
4.2	Практическая часть	Регулировать периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма
5. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			
5.1	Теоретическая часть	Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом. Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со спортсменами на спортивной базе «Энхалук»	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация
5.2	Практическая часть	Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	Обеспечение профилактических мер по обеспечению безопасности
6. Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			
6.1	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация
6.2	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно – массовые мероприятия

Тематический план развития творческого мышления обучающихся

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

1. Теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
2. Организация с элементами развивающего обучения.
3. Определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
4. Результативность и перспективы дальнейшей работы.
5. Выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всесторонне развитую личность.
6. Теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Таблица 10

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	-Формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов. - Методы и приёмы активизации творческой деятельности (теория – методика – практика – коррекция) - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. -Успех в спорте: как развить мышления победителя -Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Правомерное поведение болельщиков -Экстремальные условия в системе подготовки	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.

		<p>спортсменов. Адаптация человека к высокой гипоксии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. - Вопросы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних. 	
2.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Получение знаний и умений саморегуляции и техники самомассажа со спортсменами во время прохождения УТМ на спортивной базе «Энхалук» - Релаксирующие методики для спортсменов во время прохождения УТМ на спортивной базе «Энхалук». - Конкурсы рисунков и фотографий к 9 Мая, к дню Физкультурника, к Новому году и т.д. - Проект на тему «Почему я выбрал данный вид спорта» и «Мой любимый тренер». 	Лекции с психологом, семинары, мастер-классы.

Тематический план нравственного (этического) воспитания обучающихся

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

1. Формировать навыки поведения, необходимые для выполнения моральных правил, подкрепляя при этом положительной оценкой даже незначительные успехи воспитанников в нравственном поведении.
2. Формировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. Важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия.
3. Развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия.
4. Развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям.

5. Уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

Таблица 11

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	<p>1. «Этика спортсмена»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном тренировочном зале; - правила поведения на соревнованиях; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного отношения к другу другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны. - правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах; - правила поведения в быту; - поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. <p>2. «Этика тренера»</p> <p>3. «Этика судей»</p> <p>4. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта.</p> <p>5. Понятие адаптивного спорта. Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта.</p> <p>6. История АУ РБ «РСШОР»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений.</p>	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.
2.	Практическая подготовка	<p>1. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины.</p> <p>2. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта РБ к памятным датам и значимым событиям.</p> <p>5. Экскурсия в АУ РБ «РСШОР»</p> <p>6. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах.</p> <p>7. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»;</p> <p>8. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края».</p> <p>9. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер».</p>	Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.

8. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении.

Задачи:

- повышение уровня знаний обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге;
- формирование сознания о честном спорте, состязаниях;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике.

Форма работы: рассказ, диалог, дискуссия, викторины, игры по станциям, конкурсы рисунков, стихов о спорте, подвижные игры, весёлые старты (нечестные-честные).

Способы передачи информации:

1. Фиксация – фотографии, видеосъемки
2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.

Ответственные за проведение: инструкторы-методисты, тренеры–преподаватели.

Таблица 12

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации и по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа,

					фото/видео)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопингов	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		ых правил» «Проверка лекарственны х средств»	обеспечение в регионе		обеспечение в регионе
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Тренер- преподаватель	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

Таблица 14

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Обучение самостоятельное. Информация на сайте РУСАДА. В конце года спортсмены проходят тестирование.
	Информационный блок	«Честный спорт без допинга»	Тренер-преподаватель	Каждый спортсмен 1 раз в год	Видеосъемка роликов и зафиксировать фотографии с призывом против допинга и за честный спорт.
	Итоговое тестирование	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-	Тренер-преподаватель	1 раз в год, До 1 ноября	Самостоятельное прохождение тестирований. Всего 60 вопросов. Кроме отделения

		контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»			художественной гимнастики.
--	--	--	--	--	-------------------------------

Разработаны Методические рекомендации по проведению занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. В приложении указаны: какие игры можно организовывать, какие вопросы задавать, какие упражнения на мотивацию, сплочение можно проводить и какую викторину можно проводить, также указано определение терминов по антидопингу. Эти методички персональные, поэтому в конце можете фиксировать свои заметки, отчетные записи.

Отчет о реализации образовательной программы тренерами-преподавателями размещается в социальной сети и на официальном сайте учреждения.

9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ОТДЕЛЕНИЯ «ДЗЮДО» ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Дзюдо как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе дзюдо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией дзюдо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь

находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда дзюдоисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность дзюдоистам получить квалификацию судьи по дзюдо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях, состязаниях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и регионального масштабов.

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы
- проведение разминки
- составление комплекса ОРУ

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ свыше 2-х лет обучения:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по дзюдо.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию вышеперечисленных знаний и умений: а также составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным

обязанностям членов судейской коллегии на соревнования, района, города.

План инструкторской и судейской практики по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица 15

Этапы СП	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого:
УТЭ 2 г.				2	2	2		2	2	2			6
УТЭ 3 г.	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	16
УТЭ 4 г.	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	38
ССМ 20 ч.	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	40
ССМ 22 ч.	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	42
ССМ 24 ч.	4	3	4	4	5	3	5	4	3	4	3	4	46
ВСМ 24 ч.	4	3	4	4	5	3	5	4	3	4	3	4	46
ВСМ 32 ч.	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50

10. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Некоторые анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей.

В возрасте 14-18 лет происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17-18 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активной развивать специальную выносливость и силовые качества.

Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается повышением деятельности системы дыхания; учащается пульс — быстрее становится дыхание. Нарушение координации между ними отрицательно сказывается на приспособляемости организма, что надо учитывать при занятиях дзюдо.

В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем увеличивается их жизненная емкость. Интенсивность газообмена у детей и подростков значительно больше, чем у взрослых.

Известно, что активность и работоспособность мышц зависит от количества поступающей крови; чем активнее мышечная деятельность, тем больше нужно крови для их питания. Поэтому при занятиях боксом, например во время учебного боя с партнером, больше устают юноши, у которых плохо поставлено дыхание, недостаточно тренированы мышцы (наиболее активно работают во время боя мышцы нижних и верхних конечностей), не автоматизированы основные боксерские действия.

Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца; она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.). Растущий организм нуждается в относительно большем количестве кислорода, чем взрослый, поэтому занятия с юношами надо проводить как можно чаще на открытом воздухе.

Немаловажную роль в дзюдо играет деятельность вестибулярного аппарата, который у юношей уже закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у юношей становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как

основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановление).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить
ручной массаж утомленных групп мышц;

- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экспедиции, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе.

Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»

Таблица 16

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - весовые категории 55 кг, 55+кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек - весовые категории 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	8	7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	11	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет для спортивных дисциплин: для юношей - весовые категории 55 кг, 55+ кг, 50 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек - весовые категории 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой	Количество раз	11	10

	перекладине 90 см			
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	15	14
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - весовые категории 55 кг, 55+кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек - весовые категории 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	10	10,6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	12	10
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	100
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - весовые категории 55 кг, 55+ кг, 50 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек - весовые категории 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг				
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	10,0	10,6
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	12	11
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	115	105
5. Уровень спортивной классификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды - третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды - третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

Таблица 17

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - весовые категории 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг; для девушек (женщин) - весовые категории 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+ кг				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	14	12

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	17	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - весовые категории 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг; для девушек (женщин) - весовые категории 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+ кг				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	9,8	10,4
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	14	13
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145
3. Уровень спортивной классификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки до одного года	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше одного года	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

Таблица 18

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			муж	жен
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - весовые категории 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг; для женщин - весовые категории 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+ кг				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	26	19
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - весовые категории 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг; для девушек (женщин) - весовые категории 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+ кг				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	10,1
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	18	16

3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	150
3. Уровень спортивной классификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

1. Период обучения спортивной подготовки (до трех лет) : спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет): спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
3. Уровень спортивной квалификации на этапе ССМ - спортивные разряды «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»;
4. Уровень спортивной квалификации на этапе ВСМ - спортивное звание «Мастер спорта России».

Промежуточная аттестация проводится организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель на этапе начальной подготовки – эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «дзюдо».

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

– повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в дзюдо.

Основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся диапазона двигательных умений и навыков, необходимых дзюдоисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники и тактики вида спорта «дзюдо», содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и заложение основ специальной подготовки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, формирование основ спортивного характера, овладение основами техники и тактики дзюдо, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-дзюдоистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей у юных дзюдоистов не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный дзюдоист обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного технического действия осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете учреждения.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора учреждения.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 3-4 года,
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 7 лет,
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе

начальной подготовки – 10 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе начальной подготовки - двух часов.

Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо годичного цикла на 52 недели 416 часов для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года

Таблица 19

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	18	17	19	18	19	18	19	18	19	18	18	18	220
2	Специальная физическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	20
3	Техническая подготовка	12	11	12	11	12	12	12	12	11	12	12	11	140
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3		3		3		3				12
	Всего часов по месяцам и в год	34	31	38	32	38	34	38	34	37	34	33	33	416

Для групп начальной подготовки продолжительность тренировочного часа может быть сокращена и составлять 45 мин.

Объем Программы в неделю на этапе начальной подготовки свыше года - 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Тренировочный процесс в дзюдо является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. На этапе начальной подготовки (особенно до года) используют прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма юных дзюдоистов. В процессе тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма). В системе занятий используется

принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

Особенности реализации Программы:

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Учебно- тренировочные занятия по дзюдо проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивных лагерях, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха. Дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Учебно-тренировочный процесс на этапе начального обучения, кроме тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных спортсменов.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях,

конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Возраст и темп развития.

В процессе изучения дзюдо с детьми 7-10 лет следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Дети 7-10 лет становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Социальные особенности детей. Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Физические особенности детей. Дети 7-10 лет очень энергичны и подвижны. Дети растут быстро и неравномерно, тело вырастает, а сердце не успевает вырасти. Поэтому дети (особенно 7-8 лет не могут выносить длительные периоды физической деятельности. Концентрация внимания слабая, произвольное внимание не прочно, привлекает все новое.

На этапе начальной подготовки занимаются дзюдо девочки и мальчики 7-10 лет. На всех этапах подготовки дзюдоистов существенно преобладает количество спортсменов мужского пола (92,82%) и женского пола (7,18%) по данным 2019 года. При планировании содержания тренировочных занятий следует, чтобы нагрузка была посильной, как для мальчиков, так и для девочек, изучающих дзюдо.

Для повышения эффективности организации многолетней системы спортивной подготовки по дзюдо необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и рекомендации по организации занятий.

Некоторые психологические особенности подростков и юношей.

Все, что является внутренним содержанием нашей жизни — мысли, чувства, стремления, намерения, желания и их проявления, — составляет психическую сферу человека.

Психологические качества юношей и подростков отличаются от таковых у взрослых. В разбираемом нами возрасте эти качества только

формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые юные спортсмены мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками, другие ограничены в своих действиях, ведут схватку однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время схваток, слабо реагируют на советы и замечания тренера, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями и т. д.

Подростки постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в схватке поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.

Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни юноши лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Кроме того, сам характер восприятия у одних более механический, у других — осмысленный, критический. Образные представления в этом возрасте еще очень влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя на татами схватку хорошего дзюдоиста, молодые дзюдоисты вспоминают его действия и стараются их повторить. Следует считаться и с тем, что не у всех подростков и юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других — яркие, но малоустойчивые, у третьих — и смутные и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.

Подростки и юноши отличаются большим воображением и могут представить будущую схватку. Вот почему важно, чтобы тренер хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с дзюдоистами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие спортсмены, просмотры кинофильмов и т. д. Чем ярче и красочней представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании — творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт

схваток юного спортсмена, тем больше материал, которым располагает его воображение.

Для развития воображения следует чаще пользоваться такими упражнениями, как условная схватка с противником. Юный спортсмен представляет себе противника, его активные действия, отвечает ему на них, сам действует, представляя его ответы на свои действия и т.д. На воображениях построена так называемая идеомоторная форма тренировки (мысленная).

Важной особенностью этого возраста является фантазия. Если считать, что это — преобразование представлений, отражающих реальную действительность, для создания новых представлений, то фантазия — процесс творческий и служит толчком к последующей деятельности. Каждая тренировка юного спортсмена, какой бы направленности она ни была, насыщена представлениями, воображениями и фантазией. Преподаватель (тренер) должен умело направлять развитие этих качеств.

Восприятие и осмысливание дзюдоиста технико-тактического материала тесным образом связаны с особенностями его запоминания. Память, в частности двигательная, заключается в запоминании, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении того, что было изучено раньше. Каждый ученик запоминает и воспроизводит свои действия по-разному. И не только лучше или хуже, а именно по-своему, чему способствуют индивидуальные различия, в том числе и различия памяти.

В период полового созревания общая память несколько понижается, но зрительная и моторная значительно выше, чем у взрослых, так как дети и подростки запоминают образно. Сознательная, волевая память появляется к 17-18 годам.

Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой. Некоторые подростки хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.

По мере того, как образная память, характерная для подростков с возрастом переходит в смысловую, происходит преобразование самой памяти, которая приобретает более синтетический и логический характер. По мере приобретения новых технических навыков скорость и сила запоминания новых движений увеличиваются и ярче воспроизводятся представления в памяти. Способность запоминать большое количество упражнений, а также совершенствовать их качество возрастает. Чем богаче арсенал знаний и умений боксера, тем быстрее и точнее запоминает он комплексные действия.

На этом принципе следует строить преподавание большинства специальных подготовительных упражнений.

Тренер не должен долго останавливаться на изучении и совершенствовании одного действия, а по мере его освоения излагать новый посильный технический материал. Это поможет юному спортсмену быстрее найти свой стиль и манеру ведения схватки. При этом следует учесть, что у детей и подростков память тесно связана с эмоциями и индивидуальными интересами. Так, если юноше сопутствуют положительные эмоции, такие как удовлетворение, хорошее настроение в результате спортивного успеха, желание стать смелым, сильным, как другой хороший спортсмен, которому он подражает, его память значительно обостряется и сосредоточивается на выполняемых действиях.

Чем больше проявляется интерес к новому в дзюдо, тем продуктивней и качественней будет развиваться память. Поэтому юноши часто поражают быстротой запоминания движений, если они соответствуют их желаниям и интересам.

Следует отметить, что при обучении юношей и подростков дзюдо они лучше запоминают те упражнения, которые преподносятся в разных комбинациях и вариантах, чем длительное и однообразное повторение одного и того же приема. Они охотней и успешней выполняют то, что у них получается. Непосильный материал может притупить интерес к занятиям дзюдо, а, следовательно, и уровень запоминания. Тренер должен пополнять те сведения, которые дзюдоист самостоятельно не освоит, учить тем действиям, с необходимостью которых он все чаще сталкивается на практике. Искусство тренера заключается в том, чтобы как можно раньше определить способности юного дзюдоиста, выяснить его индивидуальные особенности в овладении техникой и тактикой отдельных действий, возможно, выделить его из общей группы и учить более сложному материалу, больше давать самостоятельности и творческого подхода к росту мастерства.

Дзюдо требует от спортсменов высокой внимательности не только во время учебно-тренировочного процесса, но, главным образом, во время соревнований. Внимание дзюдоиста должно быть сосредоточено не на одном своем действии, а на действиях противника, умении их разгадать и опередить, контролировать свои действия и их развивать, проверять эффективность. Юным дзюдоистам часто не под силу надолго сосредоточивать внимание на задании, они отвлекаются и делают то, что им более интересно. Тренер должен найти причину невнимательности, изучить характер и тип нервной деятельности ученика. Например, повышенная

возбудимость часто приводит к тому, что юный дзюдоист не может внимательно выслушать объяснения тренера или ему становится скучно изучать технику дзюдо без партнера. Случается, что оба партнера получили задание на проработку какого-нибудь приема; из-за плохо усвоенных защитных действий один из них проигрывает, который расценивает как умышленный поступок партнера.

Для развития внимания у дзюдо тренер должен, прежде всего требовать дисциплины при выполнении заданий, интересно проводить занятия, каждый элемент, будь он легким или трудным, преподносить с душой, пробуждая к нему интерес, уметь убедить ученика в том, что выполнение задания важно для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, успехи и ошибки вовремя подмечать и реагировать на них.

Подростки, имеющие малый опыт, менее наблюдательны и внимательны, чем взрослые. Они схватывают общие черты и контуры движений и только с опытом начинают более тонко различать то, что раньше не замечали. Цель преподавателя в данном случае — научить спортсмена концентрированно наблюдать за противником, для чего пробудить у него интерес к тому или иному действию, ведению боя на определенной дистанции и т. д. Важными факторами, возбуждающими интерес, являются правильный подбор партнеров для совместного обучения, хорошо оборудованный зал, эмоциональное, творческое проведение занятий.

У подростков воля развита гораздо меньше, чем у взрослых. При занятиях дзюдо положительное влияние на воспитание воли имеет не только борьба с соперником, но и строгая дисциплина, спортивный режим, убеждения, аккуратность и активность, чувство уверенности. Учитывая неустойчивость волевых качеств, тренеру не следует предъявлять требования, к которым юные спортсмены не готовы. Чрезмерно высокие требования вынуждают перенапрягаться, очень вредны для растущего организма.

Тренер должен как бы дирижировать воспитанием воли. Если он будет часто предлагать ученику партнеров, которые превосходят его своим мастерством, ученик потеряет уверенность в своих силах. Наоборот, постоянные учебные схватки с более слабым партнером могут воспитать уверенность, но она может оказаться временной, если на соревнованиях спортсмен неоднократно потерпит неудачу. Правильно чередующиеся учебные схватки с более сильными и более слабыми партнерами помогают воспитывать волю юного дзюдоиста.

Необходимо систематически воспитывать уверенность, основанную на высокой технической, тактической и физической подготовке. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем сильнее у него чувство разумной уверенности.

Немалую роль в воспитании юного спортсмена играют его побуждения к занятиям этим видом спорта. Для создания устойчивого желания заниматься дзюдо, надо преодолеть ряд внешних и внутренних препятствий.

Исходя из побуждений спортивной деятельности, можно выделить три основных вида направленности личности: коллективистская, личная и деловая. Коллективистская направленность характеризуется преобладанием интересов коллектива, общества, товарищей. Личная - предусматривает стремление к личному успеху, престижу, личному первенству. Деловая направленность характерна увлечением деятельностью, творчеством, бескорыстием, стремлением к победе как познанию.

Спортсмены, у которых преобладает личная направленность побуждений к занятиям дзюдо, как правило, не критичны к себе и очень требовательны к другим. Иногда они проявляют высокую общественную активность, но в основе ее сугубо личные, а не общественные интересы.

Мотивы побуждений не постоянны, с возрастом, под влиянием воспитания, они могут изменяться. Интерес к занятиям рождается у юноши только тогда, когда он чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях. Но в учении много и неинтересного, требующего усилий. Глубокие побуждения помогают преодолевать трудности, совершать усилия, формируют интерес к труду. Но если усилия, которых требует учение, становятся чрезмерными, они могут убить и интерес.

Преподаватель должен использовать побуждения для повышения активности, настойчивости и помочь приобрести высокие, благородные мотивы занятия спортом.

У каждого человека в процессе работы формируется самооценка ее результатов, которая далеко не всегда соответствует реальным достижениям и возможностям. Одни юноши себя переоценивают, другие недооценивают; как следствие — чувствуют себя уверенно или неуверенно. Тем, кто переоценивает себя, справедливая и объективная оценка тренера покажется несправедливой, что вызовет отрицательное эмоциональное состояние и может нарушить контакт с тренером. Следует влиять на формирование самооценки у юного спортсмена, воспитывать у него правильное отношение к себе. Поэтому важно знать, чем определяется то или иное отношение юноши к успеху или неудаче, его реакцию на трудности, которые он не смог преодолеть.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств на этапе начальной подготовки (НП):

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Физическая подготовка

Основными направлениями физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в дзюдо являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности.

Основными упражнениями являются общеподготовительные.

Специальная физическая подготовка реализуется с учетом возраста, пола и уровня подготовленности юных дзюдоистов.

Следует учитывать, что средства специальной подготовки в излишнем использовании оказывают негативное воздействие на деятельность органов и систем у недостаточно подготовленных юных спортсменов.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в дзюдо, в соответствии с ФССП.

Влияние физических качеств на результативность в дзюдо

Таблица 21

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Основными методами физической подготовки являются: повторный, равномерный, круговой, игровой. Использование переменного

метода (изменение темпа, ритма, амплитуды движений) в процессе тренировки проводить рационально, для этого следует планировать интервал отдыха до полного восстановления после выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов.

Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелазания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка

Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения – движения животных, птиц, насекомых; специальные упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере;

- перевороты партнера в положении лежа; базовые позы для выполнения бросков; упражнения в упоре головой в татами; имитация бросков;

- упражнения на борцовском мосту.

Развитие физических качеств

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. Изучение дзюдоистами технико-тактических действий требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, развития на высоком уровне силовых, скоростных, координационных

способностей, а также выносливости (способности противостоять утомлению) и гибкости (способности выполнять упражнения с наибольшей амплитудой).

Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют методики развития физических качеств. Разработка тренером методики развития физического качества для дзюдоистов состоит из операций: постановка педагогической задачи – для этого тренером проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;

- отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов – они выбираются из типовой программы спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся;

- определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий дзюдо – эта операция затрагивает планирование физической подготовки с учетом изменений в уровне подготовленности занимающихся; планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий, учет разнообразия упражнений в применяемых формах занятий;

- определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям. В подготовке дзюдоистов применяют методики силовой, скоростной и координационной подготовки, а также методики развития выносливости и гибкости. При планировании нагрузок учитывают возраст, пол, уровень подготовленности юных дзюдоистов, а также сенситивные периоды развития физических качеств.

Виды силовых способностей

Силовые способности дзюдоистов разделяют на виды с учетом режимов мышечной деятельности, продолжительности и интенсивности упражнения. Выделяют собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц.

Динамическая работа мышц в дзюдо проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: борьбе за захват, освобождение от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (их длина не изменяется) очевиден при выполнении удержаний, некоторых болевых приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в максимальной мощности выполнения выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Особенно заметно проявление у дзюдоистов в ситуациях противоборства в конце поединка.

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

Задачи силовой подготовки дзюдоистов

1) Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2) Обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата у дзюдоистов.

3) Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Особенности силовой подготовки с учетом возраста занимающихся

Известно, что развитие силы имеет высокие и низкие темпы прироста результатов. Сенситивными (чувствительными) периодами к воздействию упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

- высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзюдо возможен в 9-10 (девочки), 10-11 (мальчики);

- прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10-11 лет;

- скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному воспитанию у мальчиков в 10-11 лет, у девочек в 11-12 лет.

К 10-11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средства развития силы – физические упражнения, выполнение которых требует большей величины напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Общеподготовительные средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки, лазание по канату, поднимание ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (гантели, набивные мячи), с отягощением – сопротивлением (амортизатор, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление).

Методы развития силы: методы повторного упражнения с использованием не предельных отягощений, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

Общие рекомендации по организации силовой подготовки в дзюдо:

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

Силовая подготовка дзюдоистов

детско-юношеского возраста имеет особенности.

У юных дзюдоистов (девочки и мальчики) 10-12 лет закладывают «фундамент» качественной силовой подготовки. Для этого необходимо повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять связки. В работе с дзюдоистами необходимо применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются гантели (1кг), набивные мячи (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10-12 раз).

Целесообразно дополнять занятия круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное включение в работу мышечные группы рук, ног, туловища (шеи), выполнении упражнений на разных станциях.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. Она должна составлять в 10-11 лет 20-30% от массы тела занимающихся.

Упражнения с отягощением – массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 9-10 лет (приседания, отжимания) и взрывной силы (прыжки).

Упражнения с отягощением – массой предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, специально-подготовительные упражнения).

Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров). Они содействуют возможности укрепления мышц по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений такие упражнения воздействуют на собственно-силовые способности (5-6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8-10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (свыше 20 повторений в одном подходе).

Развитие выносливости.

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

Виды выносливости.

Общая выносливость – это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах).

На этапе НП используют увеличение количества повторений общеразвивающих упражнений, бег в медленном темпе.

Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

На этапе НП закладывают фундамент специальной выносливости. Для этого используют методические приемы: отработка техники (совершенствование) в конце основной части занятия, имитация технических действий на фоне усталости (без партнера) и другие броски на скорость (набрасывания) до этапа НП 4 года обучения использовать не рекомендуется.

В занятиях дзюдо проявляются различные компоненты выносливости:

- силовой компонент выносливости связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на выполнение двигательных умений и навыков в состоянии утомления дзюдоистов;
- скоростной компонент выносливости важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов;
- личностно-психологический компонент связан с мотивацией дзюдоистов на достижение результатов, психической установкой на тренировочную и соревновательную деятельность, а также качествами личности: выдержкой, целеустремленностью, настойчивостью, волей к победе.

Задачи по развитию общей выносливости

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания). К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Методы: равномерный, переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа НП 4 года обучения).

- равновесие (сохранение устойчивого положения тела) при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве, реализуемое в тренировочной и соревновательной деятельности;
- управление параметрами движений кинематическими (пространственными, временными и пространственно-временными), динамическими, качественными (энергичность, пластичность);
- расслабление мышц.

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов.

Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в состоянии утомления. Важный фактор межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей гибкости), антиципацией – предвосхищение действий партнера-соперника (прогнозирование его атакующих или защитных действий), психологической установкой на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Задачи координационной подготовки дзюдоистов:

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.
2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.
3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов.

Особенности координационной подготовки с учетом возраста занимающихся.

Чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8-9 лет, у дзюдоисток от 8-9 и от 10-11 лет. В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов юношеского возраста практически не уступают взрослым спортсменам.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация для дзюдоиста).

Средствами развития координации движений являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными по форме и по содержанию.

Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями дзюдоистов выполнять только хорошо известные упражнения.

У 10-11 летних дзюдоистов важно обращать внимание на развитие равновесия (статическое, динамическое), совершенствование способности управления кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, рейке гимнастической скамейки); стоя на одной ноге, с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнение общеразвивающих упражнений по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки и регуляции параметров движений. Для юных дзюдоистов важны мышечные ощущения при выполнении приемов. Для этого необходима отработка техники с партнерами своего веса и более легкими, на месте и в движении, в начале основной части тренировочного занятия и в конце (когда наступило утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить (на 5-10 с) мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы.

Следует особо остановиться на совершенствовании вестибулярной устойчивости юных дзюдоистов. Для этого рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках.

Упражнения на развитие координационных способностей у дзюдоистов 10-11 лет рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части тренировочного занятия пока не наступило утомление.

Основу методики совершенствования точности движений у дзюдоистов составляют упражнения, требующие распределения усилий, самооценки техники приемов, обязательно выполняется изучение новых приемов.

Наиболее трудными для дзюдоистов являются задания на точность распределения силовых, временных, пространственных параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски в обе

стороны, совершенствование техники одного броска на партнере высокого или низкого роста (или более легком или тяжелом). Или применение «сближаемых заданий» завершение бросков обусловленным удержанием, работа с партнером на заданной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов имеет два направления: совершенствование эталона движения (стабильность) и изменение движения с учетом заданных параметров (вариативность). Для дзюдоистов первое направление реализуется при изучении базовой техники дзюдо. Второе направление реализуется с помощью целевых установок, броски только на иппон, броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков.

Совершенствование силовой точности движений у дзюдоистов необходимо повышать, применяя анализ собственных усилий, упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов во многом зависит от «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени.

Методика развития координационных способностей.

Равновесие у дзюдоистов может совершенствоваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением пространства отработки техники (противоборства).

Ритм движений совершенствуется при отработке техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопок, команды голосом), показывающие необходимость акцентирования усилий или расслабления мышц. Для дзюдоистов важна идеомоторная тренировка – воспроизведение в форме внутренней речи усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам оценивать ситуации противоборства и реагировать на них рациональными действиями в тренировочном и на соревнованиях. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации. Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать заданные приемы в

различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» заданную оценку, моделировать ситуации соревнований.

Произвольное расслабление мышц совершенствуется у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, чередования напряжения и расслабления мышц (или напряжение одних мышц и расслабление других).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Развитие гибкости

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

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная и пассивная гибкость.

Особенности развития гибкости с учетом возраста

Проявление гибкости у дзюдоистов во многом зависит от анатомического фактора (эластичность мышц и связок, форма суставов). На гибкость влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол (увеличивается у дзюдоистов до 12 лет; у девочек и девушек обычно выше, чем у мальчиков и юношей). Время суток влияет на показатели гибкости (утром снижена). Влияет и «пакет одежды», а также гибкость существенно повышается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

3. Препятствовать снижению гибкости.

Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из главных условий – хорошая разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы

с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потоотделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует строго дозировать величину отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой, без излишнего растягивания на этапе НП.

Методика развития гибкости

Для совершенствования гибкости необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2-3 раза в неделю. Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10-12 раз. У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при работе верхних конечностей, при выполнении движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости необходимо использовать комплексы упражнений двух видов (избирательного воздействия и стретчинг).

Комплекс избирательного воздействия на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6-8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8-10 минут.

Упражнения на гибкость необходимо планировать для дзюдоистов в следующей последовательности:

- активные упражнения сначала выполняются однократно, затем выполняются однократно, затем выполняются маховые движения;
- пассивные упражнения выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах.

Для дзюдоистов рекомендуется применять стретчинг. Это систем упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются в статическом режиме – растягивание в определенном исходном положении с длительной паузой. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим. Применение стретчинга развивает у дзюдоистов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц. Для дзюдоистов 9-10 лет рекомендуется удержание позы в упражнении до 10 с. Одно упражнение необходимо повторять 2-6 раз, отдых

между повторениями 20-60 с. В одном комплексе может быть от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс может занимать до 5 мин. Отдых может быть активный и пассивный.

В процессе повышения гибкости у дзюдоистов следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание мышц и связок организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Физическая подготовка на этапе НП в дзюдо рассматривается в единстве развития основных физических качеств: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Техническая подготовка

Основы техники дзюдо. Обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя: самостраховка (УКЭМИ); передвижения (СИНТАЙ); повороты тела (ТАЙ-САБАКИ: шагом вперед – МАЭ МАВАРИ, шагом назад – УШИРО МАВАРИ); выведение из равновесия (КУДЗУШИ); работа рук (ЦУРИТЭ и ХИКИТЭ) и т.д.); обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа: «мост», «кровать» и др. Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них). Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера). Освоение базовой техники борьбы в партере (ОСАЭКОМИ-ВАЗА - удержания) и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений). Освоение базовых комбинаций в борьбе стоя и лежа.

Тактическая подготовка

Основы тактики дзюдо. Тактические задачи в поединке.

Противоборство в стойке. Основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий. Основы тактики участия в соревнованиях. Основы тактики ведения поединка. Тактика использования захвата в противоборстве. Тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска). Основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные

комбинации). Переход от борьбы стоя к борьбе лежа. Тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

На этапе НП следует формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: создание благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитие занимающихся любви к избранному виду спорта, успешное выступление на официальных соревнованиях субъекта РФ, зонального и всероссийского уровня.

Задачи:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

На учебно-тренировочный этап зачисляются юные спортсмены не моложе 11 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на учебно-тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

Таблица 21

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: учебно-тренировочного этапа до 5 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

Объем Программы в неделю: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет с объемом 10-14 часов и свыше трех лет – 16-18 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного

процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо на 52 недели 520 часов
учебно-тренировочного этапа 2 года

10 часов в неделю

таблица 22

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	10	11	10	10	125
2	Специальная физическая подготовка	8	7	9	7	9	7	8	8	7	8	8	8	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	5	3	4	3	3		4	3	3	2	36
4	Техническая подготовка	17	16	17	16	17	16	17	16	16	17	16	16	197
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Инструкторская и судейская практика	1				1	1	1	1					6
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль					4	3	2	3	2				14
	Всего часов по месяцам и в год	44	40	46	40	46	44	42	42	43	43	41	40	520
	Количество дней	22	20	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	

Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо на 52 недели на 936 часов
для группы учебно-тренировочного этапа 4 года

Таблица 23

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
														0

1	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	15	14	14	15	14	14	14	14	170
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	40
4	Техническая подготовка	26	26	27	26	27	27	26	27	27	27	27	27	320
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	16	17	16	17	16	17	17	17	17	17	16	200
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	30
7	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	36
	Всего часов по месяцам и в год	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	936
	Количество дней	26	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенному данному этапу.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АУ РБ «РСШОР», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой план спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, бег и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

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

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Броски

- зацеп снаружи,
- бросок через бедро захватом за пояс,
- Боковая подножка с падением,
- Подсад голенью,

- Передняя подсечка под отставленную ногу,
- Бросок через голову,
- Приемы борьбы лежа*
- Удушающий предплечьем спереди,
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх,
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вниз,
- Удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок,
- Удушающий сзади двумя отворотами,
- Удушающий сзади, выключая руку,
- Узел поперек,
- Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

Средства освоения дзюдо.

Для освоения учебно- тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах.

Техника бросков (nage waza)

Таблица 24

подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томое нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

Таблица 25

техника kansetsu waza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
	удэ гатамэ	ude gatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
узел локтя	удэ гарами	ude garami

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

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

Для четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах.

Техника бросков (nage waza)

Таблица 26

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

Техника сковывающих действий (katame waza)

Таблица 27

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

Для пятого года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий и изучение технических действий.

Техника сковывающих действий (katame waza)

Таблица 28

техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони	нами джуджи джимэ	name juji jime

вниз)		
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime

Средства тактической подготовки

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).

Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

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

Средства физической подготовки

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

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

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

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

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

Средства теоретической и методической подготовки (формирование специальных знаний)

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

Принципы защиты (go chowa yawara).

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

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

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

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка.

Волевые качества-смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Средства соревновательной подготовки

Таблица 29

Виды спортивных соревнований, состязания	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	1	1
Состязания	10	15

Правила и характер проведения соревнований.

По характеру проведения соревнования делятся: на личные; командные; лично-командные; классификационные. В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории:

- в командных соревнованиях определяются места команд;
- в лично-командных соревнованиях одновременно определяются места, занятые участниками и командами.

Классификационные соревнования могут быть проведены без определения мест, занятых участниками. Результаты участников засчитываются для выполнения или подтверждения нормативов спортивной классификации.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Средства оценки подготовленности

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

- Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:
- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
 - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
 - самостоятельная подготовка;
 - спортивные соревнования;
 - инструкторская и судейская практики;
 - контрольные мероприятия;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к настоящему ФССП № 5 (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

Организационно-методические указания.

Методическая часть программы должна содержать рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более

сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в дзюдо, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо;
- формирование мотивации для занятий дзюдо;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной учебно-тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление.

Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне тренировки, которые редко применялись в течение годичного цикла, со спортивными и подвижными играми.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в дзюдо на учебно-тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях на татами физической нагрузки.

Этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Задачи технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе.

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны

овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основная цель тренировки на учебно-тренировочном этапе: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе совершенствования спортивного мастерства выполняются следующие требования:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

План годового цикла на 52 недели 1140 часов тренировочного процесса по дзюдо для группы на этапе ССМ

Таблица 30

22 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	13	11	13	12	11	13	11	11	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	19	18	18	18	19	18	18	19	18	19	18	18	220

3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
4	Техническая подготовка	32	30	31	30	31	31	31	31	31	31	31	30	370
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	23	22	23	23	23	23	23	22	22	22	270
6	Инструкторско-судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		6	3	5	5	5	6	5	6	5	4	55
	Всего часов по месяцам и в год	96	88	99	91	99	96	95	99	95	96	95	91	1140
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

План годового цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по дзюдо для группы на этапе ССМ

Таблица 31

24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	21	22	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	55
4	Техническая подготовка	32	32	32	32	33	32	32	32	32	32	32	32	385
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторско-судейской практика	4	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия,	5		6	3	5	6	5	6	6	6	6	6	60

тестирование и контроль														
Всего часов по месяцам и в год	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	104	1248
Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивные разряды «первый спортивный разряд» и «кандидат в мастера спорта». Перевод

обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определённому возрасту, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АУ РБ «РСШОР», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 33

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки дзюдоистов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки),

состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке дзюдоистов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения). Двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортсменов). Структуру многолетней технико-тактической подготовки дзюдоистов можно подразделить на 4 этапа. На первом этапе происходит формирование базовой техники. На втором - формирование вспомогательной и «коронной» техники. На третьем этапе - формирование комбинационного стиля ведения поединка, и на четвертом этапе - совершенствование индивидуальной техники

Структура многолетней технико-тактической подготовки.

I Этап Формирование профилирующих движений и базовой («школьной») техники

II Этап Формирование вспомогательной и «коронной» техники

III Этап Формирование комбинационного стиля ведения поединков

IV Этап Совершенствование техники по индивидуальным планам

Индивидуальная техника единоборца состоит из «коронной» и «вспомогательной» техники. Совместно с базовой техникой и тактикой,

интегральной подготовкой и соревновательной деятельностью, индивидуальная техника входит в расширенный комплекс технико-тактической подготовки дзюдоиста.

Коронная техника включает в себя индивидуальный набор начальных и основных технических действий, и их всевозможных комбинаций. Вспомогательная техника включает в себя набор элементов (для каждого спортсмена он индивидуален) по каждому из основных разделов техники.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения схватки. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы. В поединке нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая и техническая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям. Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

Пределные тренировочные нагрузки.

Рост спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых

спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

После года обучения спортсмены начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д. Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки спортсмена, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок. Индивидуальное планирование для группы и для каждого дзюдоиста в отдельности, как правило, составляется в промежутках между соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование излюбленных приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств.

Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен. В плане тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Годовой план спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени. Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при подготовке высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям используется микроцикл, получивший название «ударного». Ударными элементами могут быть объем тренировочных нагрузок, их интенсивность, большой объем нагрузок повышенной технической сложности и психической напряженности, занятия в экстремальных условиях. Дозирование нагрузки в «ударном» микроцикле должно быть строго индивидуально, чтобы не допустить переутомления спортсмена, получения травм. Важное значение при построении тренировочного процесса в данном микроцикле имеет учет воздействия на организм нагрузок разной направленности. Так использование в одном тренировочном занятии нагрузок направленных на совершенствование скоростных способностей и специальной анаэробной выносливости приводит к резкому снижению функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение нагрузки такой направленности. Но при этом существенно не сказывается на способности выполнять работу аэробного характера.

Целесообразно, чтобы следующее тренировочное занятие имело именно такую направленность. Тренировочное занятие, в котором сочетались нагрузки, направленные на развитие выносливости с использованием нагрузок аэробного и анаэробного характера приводит к снижению работоспособности к таким нагрузкам на 2-3 суток. В то же время скоростные возможности восстанавливаются достаточно быстро и возвращаются к исходному уровню через сутки. То есть тренировочные занятия с большими нагрузками вызывают резкое угнетение тех качеств и способностей, на совершенствование которых была направлена тренировочная работа. При этом на следующем тренировочном занятии спортсмены способны проявлять высокую работоспособность в упражнениях, выполнение которых обеспечивается преимущественно другими системами организма. Следовательно, сохранение высокой работоспособности в серии микроцикла обеспечивается выполнением в последующем тренировочном занятии упражнений, направленных на совершенствование таких качеств и способностей, которые не были задействованы в предыдущей тренировке.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

- зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Анализ полученной информации о состоянии спортсмена и характере применявшихся нагрузок в тренировочном процессе и соревнованиях позволяет осуществить направленную коррекцию индивидуальных тренировочных планов.

Подбор индивидуальных средств для развития физических качеств должен проводиться с учетом индивидуальной манеры тактики ведения схватки и применяемых технических действий.

При разработке методики физической подготовки следует развивать наиболее сильные качества, а отстающие доводить до средних величин модельных характеристик.

В условиях учебно-тренировочных занятий при подборе упражнений необходимо, чтобы конечный результат выполненной работы позволил максимально реализовать двигательный потенциал в соревновательной деятельности, а физические качества в технических приемах и тактических действиях в ходе схватки.

Составляя комплексы упражнений обязательно руководствоваться требованиями развития не только конкретных физических качеств, но и целенаправленной работе по повышению и совершенствованию механизмов энергообеспечения, которые необходимы в соревновательной схватке.

Специальные физические качества дзюдоистов развиваются в основном с использованием упражнений, которые моделируют фрагменты борьбы и направлены на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Средствами специальной физической подготовки является:

- учебные поединки;
- учебно-тренировочные поединки;
- тренировочные поединки;
- соревновательные поединки.

Наиболее апробированные разработки по развитию специальных физических качеств борца предложены Чумаковым Е.М., конкретно для каждого физического качества.

Для развития специальной быстроты необходимо использовать:

- схватки с опережением;
- схватки малой продолжительности;
- схватки с легким противником;
- схватки «со спуртами»;
- схватки с уменьшением времени.

Для развития гибкости используются схватки:

- с изменением исходных положений;
- с изменением захвата;
- с изменением точки приложения усилия;
- с изменением структуры приема;
- с изменением положения противника;
- созданием препятствий на пути движения противника.

Ловкость борца развивают схватками с различными противниками:

- по телосложению;
- по физическому развитию;
- по технике;
- по тактике;
- по психологической подготовке.

Для развития силы борца следует проводить:

- схватки с более сильным противником;
- игровые схватки;
- схватки на броски с падением;
- выполнение приемов в направлении усилий противника;
- выполнение приемов в направлении движения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

Специальную выносливость борца развивают:

- длительными схватками оптимальной интенсивности;
- схватки с несколькими противниками подряд;
- схватки на утомление противника;
- схватки с задачей отдохнуть;

- схватки с задачей быстрее выиграть.

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов 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.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл.А). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл.Б)

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

№	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			За 10 с	уд./мин
1	Максимальная	8	32-33	192-198
		7	30-31	180-186
2	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3	Средняя	4	24-25	144-150
		3	22-23	132-138
4	Малая	2	20-21	120-126
		1	18-19	108-114

Градации тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям

№	Показатели направленности нагрузки	Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Потребление кислорода (л/мин)
1	Аэробная	до 150-165	2-3
2	Смешанная	от 150 до тах	от 2 до тах
3	Гликолитическая	тах близко	к тах
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 дзюдоистов.

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

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов могут применяться 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 скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

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

Специальная физическая подготовка (СФП-2) — комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

- 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.

- 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 дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

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

на 2-й мин также каждый из дзюдоистов 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 (2x5 раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя—лежа» и «лежа—стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера

Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;

умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;

техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе;

умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника;

техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований. Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Средства технической подготовки.

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

Средства тактической подготовки.

А) тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации: подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб, отхват – бросок через грудь.
- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс – бросок через грудь, зацеп голенью снаружи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – бросок через плечи;

Б) Тактика ведения поединка:

- Ведение тренировочного поединка: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединка (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).
- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирования, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

В) Тактика участия в соревнованиях:

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

Средства физической подготовки.

А) Комплексного воздействия:

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

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

Б) Средства для развития общих физических качеств:

- Силовые;
- Скоростные;
- Повышающие выносливость;
- Координационные;
- Повышающие гибкость.

В) Средства для развития специальных физических качеств:

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

Средства психологической подготовки.

А) Регуляция самостоятельных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения.

Б) Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

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

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

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

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.
2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.
3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.
4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.
5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.
6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования

фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

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

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

РСШОР обеспечивает непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам, которые должны содержать конкретные показатели и результаты спортивной подготовки. На основании индивидуальных планов составляются годовые планы подготовки. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных сторон спортивной подготовки.

Средства технической подготовки.

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

Средства тактической подготовки.

А) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: бросок через грудь - зацеп изнутри одноименную ногу, подсечка изнутри – задняя подножка, отхват – бросок через грудь, задняя подножка – бросок через грудь.
- Разноплановые комбинации: бросок через грудь – передняя подножка, бросок через грудь – подхват изнутри, зацеп изнутри – подхват бедром, зацеп изнутри – бросок через спину с колен.

Б) Тактика ведения поединка:

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

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

В) Тактика участия в соревнованиях:

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

Средства физической подготовки.

А) Комплексного воздействия:

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

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

Б) Средства для развития общих физических качеств:

- Силовые;
- Скоростные;
- Повышающие выносливость;
- Координационные;
- Повышающие гибкость.

В) средства для развития специальных физических качеств:

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабленную мускулатуру, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от татами).

Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки.

Регуляция самостоятельных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция

состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

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

Средства соревновательной подготовки.

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

Средства оценки подготовленности.

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

Контроль технической подготовленности.

Контроль технической подготовленности связан с использованием специфических для дзюдо показателей, позволяющих в совокупности оценить техническое мастерство. При этом оцениваются следующие составляющие технической подготовленности:

- Объем техники (путем выявления общего количества технических приемов, действий, освоенных и используемых спортсменом в тренировочных занятиях);
- Степень реализации объема техники в соревновательной обстановке по отношению к тренировочному объему;
- Разносторонность технической подготовленности на основе выявления разнообразия двигательных действий, освоенных и успешно используемых в тренировке и на соревнованиях;
- Эффективность технической подготовленности, подразделяющейся на абсолютную (основанную на сопоставлении техники спортсменов с эталонами параметрами), сравнительную (предполагающую сопоставление техники спортсменов разной квалификации),

реализационную (основанную на выявление степени реализации двигательного потенциала в соревновательных условиях);

- Устойчивость к сбивающим факторам (по стабильности основных динамических и кинематических характеристик движений в условиях действия сбивающих факторов), физического (утомление, климатические условия и др.) и психического характера (напряженность соревновательной деятельности, поведение болельщиков и др.).

Контроль тактической подготовленности.

Контроль тактической подготовленности связан с характеристикой следующих составляющих тактического мастерства спортсменов:

- Общего объема тактики, определяемого по количеству тактических ходов и вариантов, используемых спортсменом в тренировочной и соревновательной обстановке.
- Разносторонностью тактики, которая характеризуется разнообразием нападающих, защитных, дезинформирующих, страховочных и других действий и приемов.
- Рациональностью тактики, характеризуемой количеством технико-тактических действий и приемов, позволивших получить положительный результат.
- Эффективностью тактики, которая определяется соответствием применяемых спортсменом технико-тактических действий его индивидуальным особенностям.

Контроль психической подготовленности

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- Личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов (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 в соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- Объем и сосредоточенность внимания;
- Способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- Степень совершенства различных восприятий 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.

Контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности основан на сопоставлении спортивных результатов с запланированными или уже показанными ранее и направлен на выявление сильных и слабых сторон подготовленности спортсмена в целях ее дальнейшего совершенствования.

В процессе контроля регистрируется общее число и результативность отдельных технических приемов и тактических действий; определяется стабильность, вариативность спортивной техники и тактики; изучается реакция основных систем жизнедеятельности организма спортсменов, включая протекание психических процессов.

15. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
История возникновения вида спорта и его развитие	20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и

			права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70	Март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	Май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

			результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Февраль-март	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Апрель-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	Май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	Июнь-июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

			спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Июль-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В летний период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Март-апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и

			интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	Сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	В летний период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Наименование вида спорта «дзюдо». Номер – код вида спорта: 0350001611Я

-на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) спортивные дисциплины для юношей 11-12 лет, 13 лет - весовые категории 55 кг, 55+кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек 11-12 лет, 13 лет - весовые категории 44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивные дисциплины для юношей (мужчин) - весовые категории 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг; для девушек (женщин) - весовые категории 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+ кг.

- на этапе высшего спортивного мастерства спортивные дисциплины для мужчин - весовые категории 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг; для женщин - весовые категории 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+ кг.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитывается организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Бурятия по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований

подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований.

Пояса в дзюдо.

Пояса в дзюдо очень важны, как и аттестация. Пояс показывает уровень мастерства. Есть система аттестации, которая строится на присвоении степеней КЮ и ДАН. КЮ — от японского «степень», «ранг» — это система обозначения уровня достижений знаний и умений. Самая низкая ученическая степень — 6-я, высшая — 1-я. После 1-го КЮ следуют степени ДАН. Это мастерская степень в дзюдо. Младшая степень — 1-й ДАН, высшая — 10-й.

В ученической шкале самой низшей ступенью является 6-й КЮ, высшим же уровнем достижений по этой классификации является 1 КЮ. Выше КЮ уже идут степени ДАН.

Пояса дзюдо бывают 10-ти цветов — именно такая система общепринята в большинстве стран:

- Белый соответствует степени 6 КЮ
- Жёлтый — 5 КЮ
- Оранжевый — 4 КЮ
- Зелёный — 3 КЮ
- Синий — 2 КЮ
- Коричневый — 1 КЮ

Пусть от белого к коричневому — это дорога от нач начинающего дзюдоиста к кандидату в мастера спорта.

- Чёрный — с 1 по 5 ДАН
- Красный — с 6 по 8 ДАН
- Чёрный пояс — для мастеров, а красно-белый в цветах Японии — высшую степень.

- Красный — 9 и 10 ДАН

Присуждается спортсменам, которые внесли вклад с развитие боевого искусства.

Есть еще 11 и 12 ДАН, но это скорее символические ступени, которых достиг только Дзигоро Кано. Интересно, что после этого он снова надел белый пояс, как бы начав познание себя с нуля.

В дзюдо существуют определенные возрастные группы:

Младший возраст – мальчики и девочки до 12 лет.

Средний возраст – юноши и девушки до 14 лет.

Кадеты – юноши и девушки до 17 лет.

Юниоры и юниорки – до 20 лет.

Молодёжь – до 23 лет.

Мужчины и женщины.

Ветераны – после 30 лет.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры):

Наличие тренировочного спортивного зала,

Наличие тренажерного зала, наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

Обеспечение спортивной экипировкой;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4

7	Канат для функционального тренинга	штук	3
8	Канат для лазания	штук	3
9	Лестница координационная	штук	4
10	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
11	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
12	Манекен тренировочный	штук	6
13	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
14	Полусфера балансировочная	штук	8
15	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
16	Скамья для прессы	штук	1
17	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
18	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
19	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
20	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
21	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
22	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
23	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
24	Стойка силовая универсальная	штук	2
25	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
26	Велоэргометр	штук	2
27	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
28	Тренажер эллиптический	штук	2
29	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Татами.

Поединки в дзюдо проходят татами, который состоит из отдельных матов размером 1м х 1м х 4см или 2м х 1м х 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м на 8м и максимальными – 10м на 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов

одного цвета. Внешняя часть татами, называется зоной безопасности и состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания.

Экипировка дзюдоистов.

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс. Обычно дзюдога изготавливается из хлопка и должна быть синего цвета у спортсмена, вызванного первым, и белого цвета у второго спортсмена. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую не менее, чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Пояс шириной 4-5 см должен быть обернут дважды поверх куртки и завязан на уровне талии плоским узлом. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 см. Если костюм участника не соответствует требованиям Правил, судья на контроле или арбитр могут потребовать от участника поменять костюм.

Обеспечение спортивной экипировкой. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
			Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл
1.	Кимоно для дзюдо белое (дзюдога: куртка и брюки)	комплект	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований (дзюдога: куртка и брюки)	комплект	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее (дзюдога: куртка и брюки)	комплект	-	-	1	2				
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований (дзюдога: куртка и брюки)	комплект	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	-	-	--	-	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
 - формирование профессиональных навыков через наставничество;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-класса.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», «План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
5. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
6. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивно подготовки по виду спорта «дзюдо».
7. Учебное пособие «Основы антидопингового обеспечения спорта»/ коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.:Спорт, 2020.- 288 с, ил.
8. Учебник «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н. Платонов.- М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021 – Т.2. - 608 с.:
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
11. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. : ФиС, 1983. – 112с.
12. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
13. <http://minsport.gov.ru/> (официальный сайт Минспорта РФ);
14. <https://fcpsr.ru> (официальный сайт ФЦПСР);
15. [https:// rusada.ru](https://rusada.ru) (официальный сайт РАА «РУСАДА»);
16. [https:// judo.ru](https://judo.ru). (официальный сайт Федерации дзюдо России);
17. [https:// egov-buryatia.ru](https://egov-buryatia.ru) minsport (официальный сайт Минспорта РБ)