

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1  
от «9» января 2019 года.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МКУДО ДЮСШ  
*Зерцел* Горбачев А.М.  
«9» января 2019 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

Действует с 01.09.2017г.

На основании федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду «дзюдо»

(Приказ Минспорта России № 767 от 21.08.2017г.)

Срок реализации: бессрочно

## Содержание.

<b>1. Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Нормативная часть программы.....</b>	<b>5</b>
• Длительность этапов спортивной подготовки.....	7
• Этапные нормативы и их парциальное соотношение.....	7
• Планируемые показатели системы соревнований.....	8
• Нормативы для перевода на следующий этап.....	8
• Режимы тренировочной работы .....	9
• Медицинские, возрастные и психофизические требования.....	10
Пределные тренировочные нагрузки.....	13
Требование к кадрам.....	13
• Пределный объём соревновательной деятельности.....	13
• Оборудование и спортивный инвентарь .....	14
• Обеспечение спортивной экипировкой.....	15
• Требования к количественному и качественному составу в группах.....	15
• Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	16
• Структура годичного цикла.....	17
<b>3. Методическая часть. ....</b>	<b>18</b>
• Годовой график распределения часов на этапах подготовки. ....	19
• Система соревнований. ....	25
• Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	27
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (НП-1) .....	27
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (НП свыше 1 года).....	28
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (УТ-до 2).....	29
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (УТ- свыше 2).....	31
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (СС).....	34
• Учебный материал, рекомендованный к изучению (ВМС).....	36
• Техника безопасности на занятиях.....	37
• Теоретическая подготовка.....	39
• Воспитательная работа.....	41
• Психологическая подготовка.....	41
• Восстановительные средства и мероприятия.....	42
• Антидопинговые мероприятия.....	43
• Инструкторская судейская практика.....	45
• Контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки.....	45
<b>4. Список литературы. ....</b>	<b>50</b>

## 1. Введение

Программа спортивной подготовки «Дзюдо» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767);
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- - приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров «СШОР по борьбе дзюдо им. Я.К.Коблева» по подготовке квалифицированных спортсменов.

### **Характеристика вида спорта – дзюдо:**

Дзюдо (с японского языка «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, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических

особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

#### **Цель прохождения спортивной подготовки.**

Целью прохождения спортивной подготовки по дзюдо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе «спортивной школы по борьбе дзюдо им. Я.К.Коблева».

#### **Задачи спортивной подготовки:**

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

#### **Структура многолетней подготовки:**

Данная Программа предназначена для подготовки дзюдоистов:

- в группах начальной подготовки 4 года обучения (НП);
- тренировочных группах 5 лет обучения (УТГ);
- группах совершенствования спортивного мастерства без ограничений (СС);
- группы высшего спортивного мастерства без ограничений (ВСМ).

## **2.Нормативная часть**

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитываются занятия учащихся по месту учёбы.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течении всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, из расчёта 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебная программа по дзюдо предусматривает несколько этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 4 года,
- учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет,
- этап спортивного совершенствования (СС) – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)- без ограничений.

### **Этап начальной подготовки (НП).**

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

### **Учебно-тренировочный этап (УТ).**

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся, имеющих спортивный разряд, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;

- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

#### **Этап спортивного совершенствования (СС).**

Этап СС предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

#### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив Мастера спорта.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- дальнейшее освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высоких спортивных результатов.

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов(в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

**Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки в дзюдо.**

Виды Спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Технико-тактическая подготовка. (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка. (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10

**Планируемые показатели в соревновательной деятельности.**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

- Тренировочные - применяются во время проведения практических занятий и сборов.
- Контрольные - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

**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 главных соревнований.

- **Основные соревнования.** 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.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

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

**Минимальный объём соревновательной нагрузки** представлен в таблице:



Виды Соревнований (схватки)	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

### Режимы тренировочной работы.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Недельный режим спортивной подготовки (см. табл. 1), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов,
- на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х академических часов,
- на этапах тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. 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 плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия,
- медицинское тестирование и контроль,
- участие в спортивных соревнованиях и иных соревнованиях и тренировочных сборах,
- инструкторско-судейская практика.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

#### **1). Медицинские требования.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия дзюдо.

#### **2). Возрастные требования.**

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства составляет 3 года.

#### **3). Психофизические требования.**

В единоборствах в плане психо - физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условнорефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбуждательных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени.

Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий.

Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;
- морально-волевою готовность к соревнованию.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокompенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

## Предельные тренировочные нагрузки.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее количество часов в неделю	260	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в неделю	156	156	208	312	572	572

### Предельный объём соревновательной деятельности.

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки).

В группах начальной подготовки рекомендуется проводить 5 соревновательных поединков и 1 отборочное соревнование в год.

Среди дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах (1 и 2 года), можно проводить до 10 соревновательных поединков, 2 отборочных и одно основное соревнование в год.

По мере роста квалификации дзюдоистов на этапах углубленной специализации и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, в соревновательную практику дзюдоистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.

Дзюдоисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (учебно-тренировочные группы 3-го, 4-го и 5-го года), могут проводить до 15 соревновательных поединков, 3 отборочных и одно основное соревнование в год.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 20 соревновательных поединков, 3 отборочных и два основных соревнования в год.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 25 соревновательных поединков, 3 отборочных и два основных соревнования в год.

### Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

-на этапе начальной подготовки -наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

-на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства -наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

#### **Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
3.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
4.	Гонг	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Кушетка массажная	пара	1
9.	Манекены тренировочные	штук	8
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч для регби	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна - плевательница	штук	2

25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
-----	----------------------------	------	---

### Обеспечение спортивной экипировкой

N / п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

#### Требования к количественному и качественному составу в группах.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этапе начальной подготовки нет требований к спортивным показателям, состав группы не менее 10 уч-ся;
- на тренировочном этапе – «второй юношеский спортивный разряд» и возраст не моложе 11 лет, состав группы не менее 6 уч-ся;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта» и возраст не моложе 14 лет;
- на этапе «высшего спортивного мастерства» - спортивное звание «мастер спорта России» и возраст не моложе 16 лет.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную

подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Объём индивидуальной спортивной подготовки.**

Если для спортсменов в группах НП и УТ составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группах СС и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём к интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.



После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы

### **Структура годичного цикла.**

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Цикл включает в себя два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный.

Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный.

Во втором соревновательном выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего

спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе фиксируется в рабочей документации тренера.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

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

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

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

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

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

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

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

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

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком ГБУ РА «СШОР по борьбе дзюдо им. Я.К.Коблева».

Примерный учебный план спортивной подготовки по разделам рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель по индивидуальным планам, лиц проходящим спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

#### Годовой график распределения часов на этапах подготовки.

Виды Спортивной подготовки	Этапы подготовки					
	НП 1	НП св 1	УТ до 2	УТ св.2	СС	ВСМ
Теоретическая подготовка.	10	12	12	29	21	7
Общая физическая подготовка	144	156	125	160	168	217

Специальная физическая подготовка	12	30	120	170	224	252
Тактико - техническая подготовка	90	100	280	419	542	576
Психологическая подготовка. Воспитательная работа.		26	36	51	43	36
Контрольные испытания.	4	4	4	8	8	8
Инструкторско-судейская практика.		4	5	46	44	68
Восстановительные мероприятия.			42	53	42	84
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом					
<b>Итого:</b>	260	312	624	936	1092	1248

### Этапы подготовки:

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки. Тренерам, работающим с группами НП, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП)
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости)
- круговой (круговая тренировка).

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание

			на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
10 минут-Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

### Учебно-тренировочные группы:

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

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. В большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения	7	

Подготовительная часть 20 минут	общеразвивающего характера		
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
10 минут Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Для каждого спортсмена, зачисленного в группу СС и ВСМ, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

#### **Группы спортивного совершенствования:**

В группах СС увеличивается объём специальных тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники и тактики

дзюдо, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъёмку с последующим анализом.

Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования первого года обучения

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения. Основная часть (130 мин). Работа над индивидуальной техникой. Изучение нового тактико-технического комплекса с преследованием в борьбе лежа. Отработка приемов в комбинациях на подскользящем сопернике
вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости. Основная часть (130 мин). Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа
среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах
четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на развитие ловкости и координированности. Основная часть (130 мин). Повторение пройденного материала. Совершенство-
пятница	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.)
суббота	День борьбы. Развитие тактико-технических навыков	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4-5 минут. Основная часть (130 мин) – 2 схватки в борьбе лежа. 5-7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере

Для планирования учебно-тренировочного процесса в группах СС- 2-го и 3-го года обучения на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла.

Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней:  
понедельник, вторник, четверг, суббота – нагрузочные дни; среда, пятница – разгрузочные; воскресенье – активный отдых.

Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп спортивного СС 2-го и 3-го обучения.

Дни недели						
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Разгрузочный день. ОФП. Восстановительные мероприятия	Нагрузочный день	Активный отдых

В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей

корректировки в учебно-тренировочный процесс.

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

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
10 минут Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

### **Группы высшего спортивного мастерства:**

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

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

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и 1 год по групповым планам спортивной подготовки.

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

### **Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.
- укрепление здоровья;
- совершенствование: физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

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

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

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

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



должна превышать двух разрядов.

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

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

### **СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно- тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно- тренировочного процесса.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм дзюдоиста к определённым соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

### Весовые категории в дзюдо.

Возрастные категории спортсменов											
До 12 лет		До 14 лет		До 17 лет		До 20 лет		До 23 лет		23 года и старше	
мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	мужчины	женщины
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78
55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Абсолютный вес	Абсолютный вес	Абсолютный вес	Абсолютный вес
+55	+52	+73	+63	+90		Абсолютный вес	Абсолютный вес				

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.

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

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

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо.

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Учебный материал**

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).**

**6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй -	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
ОБИ - ПОЯС	(ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ	СТОЙКИ
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ТАЙ-САБАКИ -	ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад
КУМИКАТА -	ЗАХВАТЫ Основной захват - рукав-отворот
КУДЗУШИ -	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
УКЭМИ -	ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) -укэми
Уширо (Кохо) -укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) -укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (НП свыше).**

**5 КЮ. Жёлтый пояс**

<b>НАГЭ-ВАДЗА</b>	<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу

Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

#### СФП в группах начальной подготовки:

<b>силы</b>	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
<b>Быстроты</b>	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
<b>Выносливость</b>	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
<b>Гибкость</b>	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
<b>Ловкость</b>	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

#### ОФП в группах начальной подготовки

<b>Силы:</b>	гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
<b>Быстроты:</b>	легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

<b>Гибкости:</b>	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
<b>Ловкости</b>	легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
<b>Выносливости:</b>	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения (УТГ до 2 лет).**

#### **4 КЮ. Оранжевый пояс.**

<b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

#### **СФП в учебно-тренировочных группах первого года:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

<b>Поединки для развития силы</b>	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
<b>Поединки для развития быстроты</b>	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
<b>Поединки для развития выносливости</b>	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
<b>Поединки для развития ловкости</b>	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.
<b>ОФП в учебно-тренировочных группах первого года обучения</b>	
<b>Посредством гимнастики</b>	
<b>быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
<b>ловкости</b>	челночный бег 3х10 м.
<b>выносливости</b>	- бег 400 м, кросс - 2-3 км.
<b>силы</b>	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
<b>выносливости</b>	сгибание рук в упоре лежа
<b>быстроты</b>	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувыркков вперед на время.
<b>ловкости</b>	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
<b>гибкости</b>	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
<b>Посредством тяжёлой атлетики</b>	
<b>Силы</b>	поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг
<b>Быстроты</b>	
<b>Спортивная борьба</b>	
<b>Гибкости и быстроты</b>	- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
<b>Ловкости</b>	партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
<b>Силы</b>	партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
<b>Спортивные игры.</b>	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения (УТГ- св.2).**

**3 КЮ. Зелёный пояс.**

<b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

**СФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения:**

<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
<b>Развитие «борцовой» выносливости</b>	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
<b>Развитие ловкости</b>	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
<b>ОФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения</b>	

<b>Быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
<b>Ловкости</b>	челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,
<b>Выносливость</b>	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
<b>Силы</b>	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.
<b>Гибкости</b>	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

## 2 КЮ. Синий пояс.

<b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице



Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

**СФП учебно-тренировочных группах третьего года обучения:**

<b>Развитие скоростно-силовых качеств:</b>	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
<b>Развитие «борцовской» выносливости</b>	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
<b>Развитие ловкости:</b>	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

**ОФП в учебно-тренировочных группах третьего года обучения**

<b>Быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, 100 м,
<b>Выносливости</b>	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
<b>Ловкости</b>	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет
<b>Силы</b>	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.
<b>Гибкости</b>	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;
<b>Спортивные игры</b>	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах спортивного совершенствования (СС)**

**1 КЮ. Коричневый пояс.**

<b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>	<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.</b>
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоз-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

**СФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:**

<b>Для развития специальных физических качеств</b>	<p>следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.</p> <p>«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).</p>
<b>Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).</b>	<p>Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;</p> <p>3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;</p> <p>5-я серия - имитация броска через грудь.</p> <p>Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).</p> <p>1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,</p> <p>2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,</p> <p>3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,</p> <p>4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальному</p>

<b>Воспитание специальной выносливости</b> (работа большой мощности.)	Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа – 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.
<b>ОФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:</b>	
<b>Быстроты</b>	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
<b>Силовая выносливость</b>	подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусках, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
<b>Выносливость</b>	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
<b>Ловкости</b>	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
<b>Гибкости</b>	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
<b>Силы</b>	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
<b>Спортивные игры</b>	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
<b>Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)</b>	) Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1- я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2- 2-я станция - бег по татами 100 м; 3- 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8- 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.
<b>Силовые возможности (работа максимальной мощности)</b>	Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине;

	<p>5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;</p> <p>6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;</p> <p>7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
<b>Выносливость (работа большой мощности)</b>	<p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.</p> <p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;</p> <p>2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;</p> <p>3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты;</p> <p>4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;</p> <p>8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;</p> <p>11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;</p> <p>13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;</p> <p>15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства.**

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучение проходит по индивидуальным планам.

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 КЮ и 1 дан.	В положениях NAGE WAZA и NE WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE WAZA.
Повторение и совершенствование ранее пройденного материала.	Учебно-тренировочные поединки по заданиям;совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение

	погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование скрывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.
--	---

### **Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.**

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.
- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны сделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
  - Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
  - После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

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

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных	НП, УТГ

		умений, и навыков.	
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, УТГ
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо	ГНП, УТГ
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	На всех этапах подготовки
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГНП, УТГ
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	На всех этапах подготовки
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТГ
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	На всех этапах подготовки
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	На всех этапах подготовки
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовки
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовки
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.	СС, ВСМ
14	Правила соревнований организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	На всех этапах подготовки

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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



Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям дзюдо; - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений; - развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого- педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных

свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

Учебно-тренировочный этап (первые 2 года обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

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

одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

#### **Антидопинговые мероприятия.**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг - контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

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

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном

этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Для перевода на следующий этап обучения в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства кроме контрольных нормативов учитываются динамика спортивных результатов в соревновательной деятельности.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся значения контрольных упражнений с учетом весовых категорий учащихся. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке

**Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество.	Контрольные (тесты) упражнения.	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	<b>Весовые категории: 26,30,34,38, 42.46,50 кг.</b>	<b>Весовые категории: 24,28,32,36,40 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 4 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории: 55,+55,60,66,73 кг.</b>	<b>Весовые категории: 44,48,52,+52,57 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 3 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)

<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории:</b> <b>+73,81,90,+90,100,+100 кг.</b>	<b>Весовые категории:</b> 63,+63,70,+70,78,+78 кг.
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 12 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемые физические качества</b>	Контрольные упражнения (тесты)	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории:</b> <b>46,50,55,60 кг.</b>	<b>Весовые категории:</b> <b>40,44,48 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 8 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории:</b> <b>66,73,81 кг.</b>	<b>Весовые категории:</b> 52,57,63 кг.
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке

	«угол» (не менее 13 раз)	«угол» (не менее 6 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 90,100, +100 кг.</b>	<b>Весовые категории: 70,78, +78 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
<b>Развиваемые физические качества</b>	Контрольные упражнения (тесты)	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории: 50,55,60 кг.</b>	<b>Весовые категории: 44,48 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 66,73,81 кг.</b>	<b>Весовые категории: 52,57,63 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.



	(не менее 35 раз)	(не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)
<b>Для спортивных дисциплин</b>		
	<b>Весовые категории: 90,100, +100 кг.</b>	<b>Весовые категории: 70,78 ,+78 кг.</b>
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
<b>Сила</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 8 раз)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 210 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательные требования к технической подготовленности	
<b>Развиваемое физическое качество.</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения.</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)	
	Бег на 100 м (не более 14 с)	
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)	
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	
	Лазание по канату без помощи ног - 4м. (не менее 3-х раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз )	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз )	
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастера спорта России; мастер спорта международного класса России.	

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». «Советский спорт», 2003 г.

2.Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, Ю.М.Схаляхо, Ю.В.Подорув «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.

3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4.С.Б.Элипханов «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ,2013г.

5.С.К.Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий России. Ежегодно и утверждается директором учреждения.