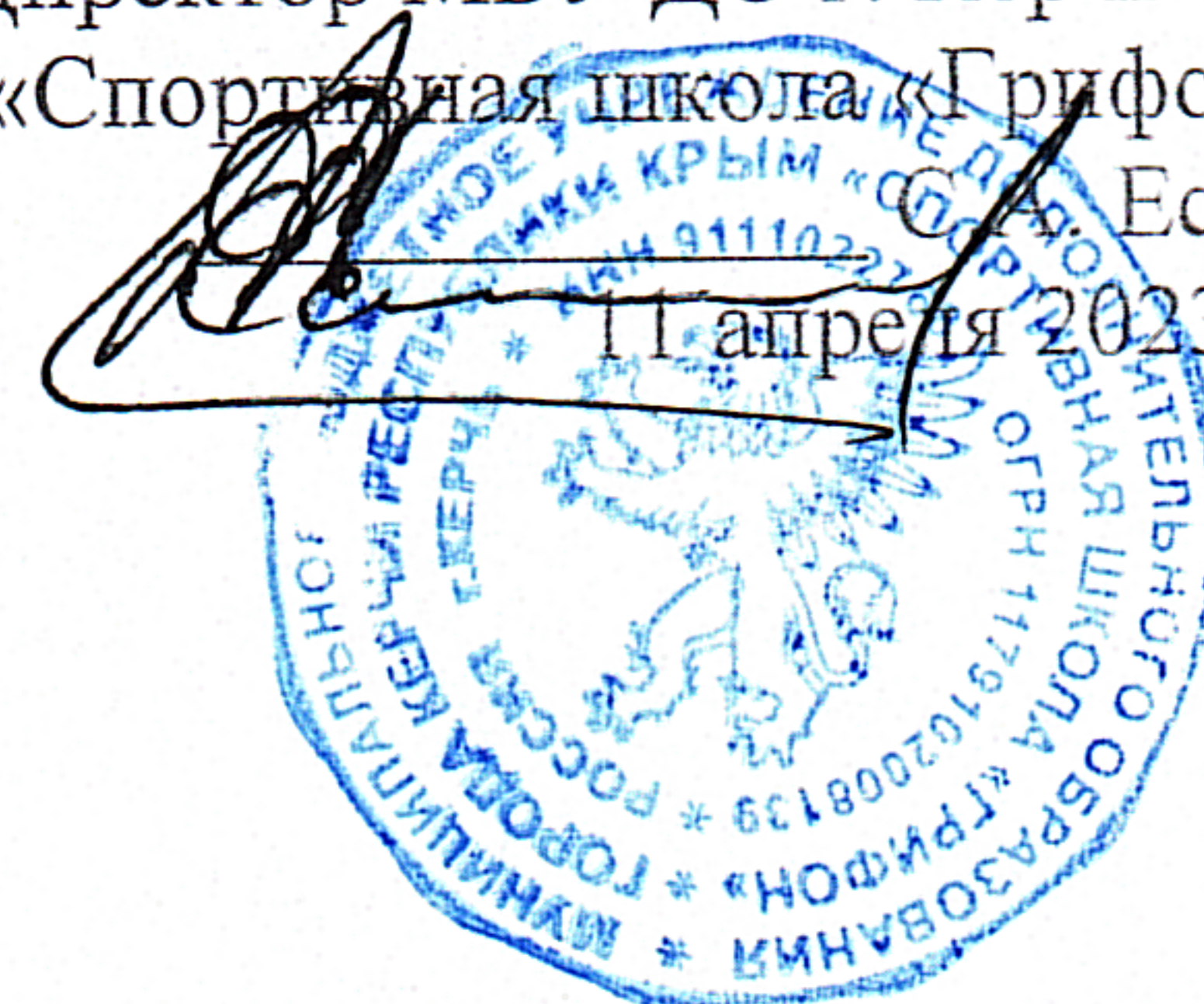


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО г. Керчь РК
«Спортивная школа «Грифон»
Есин
11 апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. № 1305 (далее-ФССП))

г. Керчь
2023 год

I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки спортивным дисциплинам содержащим в своем наименовании слова "ката", "дзю-но-ката", "катамэ-но-ката", "нагэ-но-ката", "кодокан-госин-дзюцу" (далее - "ката") и словосочетание "весовая категория" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074, Всероссийского реестра видов спорта, согласно Таблицы 1:

Таблица 1

Код вида спорта						Реестр по виду спорта «дзюдо»	
						Дисциплина	Дисциплина
035	000	1	6	1	Я	весовая категория 24 кг	весовая категория 63+ кг
						весовая категория 26 кг	весовая категория 66 кг
						весовая категория 27 кг	весовая категория 66+ кг
						весовая категория 30 кг	весовая категория 70 кг
						весовая категория 32 кг	весовая категория 70+ кг
						весовая категория 33 кг	весовая категория 73 кг
						весовая категория 34 кг	весовая категория 73+ кг
						весовая категория 36 кг	весовая категория 78 кг
						весовая категория 38 кг	весовая категория 78+ кг
						весовая категория 40 кг	весовая категория 81 кг
						весовая категория 42 кг	весовая категория 90 кг
						весовая категория 44 кг	весовая категория 90+ кг
						весовая категория 44+ кг	весовая категория 100 кг
						весовая категория 46 кг	весовая категория 100+ кг
						весовая категория 46+ кг	ката - группа
						весовая категория 48 кг	ката
						весовая категория 50 кг	дзю-но-ката
						весовая категория 52 кг	катамэ-но-ката
						весовая категория 52+ кг	кимэ-но-ката
						весовая категория 55 кг	нагэ-но-ката
						весовая категория 55+ кг	кодокан-госин-дзюцу
						весовая категория 57 кг	командные соревнования
						весовая категория 57+ кг	командные соревнования - смешанные
						весовая категория 60 кг	абсолютная весовая категория
						весовая категория 63 кг	

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года группа (1 год)	свыше года (2-4 год)	До трех лет (1год)	До трех лет (2год)	До трех лет (3 год)	Свыше трех лет (4-5 год)		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1248	1664

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

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

	мероприятия		
--	-------------	--	--

5.3. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «джудо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, интегральная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-4 год обучения)		До трех лет (1год обучения)		До трех лет (2год обучения)		До трех лет (3 год обучения)		Свыше трех лет (4-5 год обучения)					
		Недельная нагрузка в часах															
		6		8		10		12		14		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)															
		от 10				от 6								от 1		от 1	
		1.	Общая физическая подготовка	175	56%	208	50%	130	25%	156	25%	182	25%	169	18%	188	15%
2.	Специальная физическая подготовка	16	5%	29	7%	104	20%	125	20%	146	20%	188	20%	250	20%	333	20%
3.	Техническая подготовка	96	31%	150	36%	188	36%	224	36%	262	36%	355	38%	511	41%	699	42%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	21	5%	42	8%	50	8%	58	8%	84	9%	100	8%	83	5%
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	10	2%	12	2%	14	2%	28	3%	37	3%	50	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	16	3%	20	3%	22	3%	37	4%	62	5%	133	8%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	0	0%	30	6%	37	6%	44	6%	75	8%	100	8%	133	8%
Общее количество часов в год		312		416		520		624		728		936		1248		1664	

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе ЭНП, УТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе ЭНП, УТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе ЭНП, УТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе ЭНП, УТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, ЭНП, УТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе УТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа

Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)) до 3-х лет:

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

№ п/п	Содержание
Инструкторская практика	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
3	Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории дзюдо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.
5	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская практика	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов хода соревнований
4	Судейская коллегия; обязанности судей.
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП

6	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)

№ п/п	Содержание
Инструкторская практика	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
3	Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории дзюдо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.
5	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская практика	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов хода соревнований
4	Судейская коллегия; обязанности судей.
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП
6	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н

СШ обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

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

На этапе начальной подготовки – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап – 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 годовичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ЭНП. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

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

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

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «дзюдо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 1413
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 1514
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 1110
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 1514
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,010,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 1210
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,110,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 1110

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18 15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20 16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17 15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6 10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16 14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170 150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,8 10,4

4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	-		19	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	-		15	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»			
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			9,0 9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			20 18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			195 160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			9,6 10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			18 16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175 150
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Тесты для оценки результатов освоения Программы:

Этап начальной подготовки:

1. В каком году была открыта первая школа дзюдо?

- а. 1790
- б. 1882
- в. 1879

2. В дзюдо не размещается делать болевой прием?

- а. на ногу
- б. удушающий
- в. на руку

3. В каком году были разработаны правила дзюдо?

- а. 1882
- б. 1900 году
- в. 1930

4. Где была открыта первая секция дзюдо для женщин?

- а. Лондон
- б. Кодокан
- в. Греция

5. Каким видом спорта является дзюдо?

- а. контактным
- б. ударным
- в. личным

6. В какой категории боец может быть любого веса ?

- а. +90 кг
- б. 75кг

в. в абсолютной

7. Минимальный размер квадрата на татами ?

а. 8м х8м

б. 7м х7м

в. 6м х8м

8. Сколько зон на татами?

а. две

б. четыре

в. одна

9. Максимальный размер квадрата на татами ?

а. 8м х4м

б. 10м х10м

в. 12м х12м

10. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?

а. с поклона

б. рукопожатие

в. приседания

11. Сколько возрастных категорий в дзюдо?

а. 8

б. 3

в. 6

12. Сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?

а. 8

б. 2

в. 11

13. Продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?

а. 2,5 мин

б. 5 мин

в. 3 мин

14. Сколько судей входит в состав одного поединка?

а. 2

б. 3

в. 4

15. Сколько видов оценок за технические действия?

а. 5

б. 2

в. 3

16. Какая оценка дается за удержание 25 сек?

а. ИППОН

б. ВАЗА-АРИ

в. ЮКО

17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?

а. за четвертое

б. за шестое

в. за второе

18. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?

а. не знаю

б. нет

в. да

19. Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед»

а. ЮКО

б. ХАНТЭЙ

в. ИППОН

20.С чьим именем связано развитие дзюдо в России?

- а. Василий Ощепков
- б. Владислав Платонов
- в. Дмитрий Герасимюк

Учебно –тренировочный этап:

1. Родоначальниками дзюдо являются:

- А) бразильцы;
- Б) чувашаи;
- В) японцы.

2. Дзюдо вошло в программу летних Олимпийских игр в:

- А) 1908 году;
- Б) 1964 году;
- В) 1988 году.

3. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием:

- А) Тмутаракан;
- Б) Кодокан;
- В) Оксфорд.

4. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой?

- А) баскетбол;
- Б) хоккей;
- В) самбо.

5. В переводе с японского «дзюдо» – это:

- А) гибкий путь;
- Б) трудная дорога;
- В) пешая тропинка.

6. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:

- А) академику Павлову;
- Б) Биллу Гейтсу;
- В) Василию Ощепкову.

7. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:

- А) шаровары и безрукавка;
- Б) кимоно;
- В) шорты и топ.

8. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- А) помост;
- Б) ковер;
- В) татами.

9. Высшая оценка в дзюдо, означающая досрочную чистую победу, называется:

- А) кул;
- Б) иппон;
- В) браво.

10. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- А) Андрей Миронов;
- Б) Вахтанг Кикабидзе;
- В) Владимир Невзоров.

11. Президент России Владимир Путин имеет звание «Мастер спорта СССР» по:

- А) самбо;
- Б) дзюдо;
- В) и дзюдо, и самбо.

12. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:

- А) Владикавказа;
- Б) Урюпинска;
- В) Москвы.

13. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:

- А) Сергей Бубка;
- Б) Владислав Третьяк;
- В) Николай Солодухин.

14. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном чемпионате мира: три японца, француз и...

- А) американец Майк Тайсон;
- Б) россиянин Александр Михайлин;
- В) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес.

15. Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:

- А) красный бант;
- Б) черный пояс;
- В) желтый галстук.

16. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Кurosавы в 1943 году стал фильм:

- А) «Бриллиантовая рука»;
- Б) «Кабаре»;
- В) «Гений дзюдо».

17. Как называется сильнейший российский клуб, в декабре 2007 года в присутствии своего президента Владимира Путина в пятый раз выигравший Кубок Европы?

- А) «Зенит-Дзюдо»;
- Б) «Спартак-Борьба»;
- В) «Явара-Нева».

18. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх?

- А) 10;
- Б) 14;
- В) 20.

19. Первую золотую олимпийскую медаль принес Советскому Союзу на Играх-1972 в Мюнхене:

- А) Булат Окуджава;
- Б) Марис Лиєпа;
- В) Шота Чочошвили.

20. Создателем дзюдо был:

- А) японский педагог Дзигоро Кано;
- Б) французский винодел Жерар Депардьє;
- В) арабский шейх Мохаммед Рашид Аль Мактум.

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки до одного года обучения.

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор вида спорта дзюдо. Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» — значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.).

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо.

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным подготовкой. Требуется внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимость освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере. Техника дзюдо базируется 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 к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, также использования индивидуальных антропометрических и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. 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. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (ката, командные, личные соревнования, весовые категории).

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6«кю» к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Это часть общей культуры и представляет собой

совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека.

Спорт — соревновательная деятельность и подготовка к ней, составная часть физической культуры. Под формами физической культуры подразумевают виды и разновидности физической культуры.

В качестве основного средства физической культуры следует назвать физические упражнения. К средствам физической культуры относятся также оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы (санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, режим труда, отдыха, сна и питания).

Задачи ФК и С:

1. Развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости.
2. Укрепление здоровья организма человека.
3. Подготовка к профессиональной деятельности.
4. Воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.
5. Отвлечение от негативного влияния улицы и чрезмерного увлечения компьютера, телевизора.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств воспитания патриотизма: любви к своему народу, городу, в котором родился и вырос, учебному заведению, в котором учится и приобретает важную профессию; уважения к Государственному гимну и Флагу. На занятиях по физической культуре обучающиеся готовят себя к выполнению главного предназначения - быть защитниками Родины. Они узнают о том, что спортсмены России с давних времен участвуют в олимпийских играх и других международных соревнованиях и завоевывают награды. Это воспитывает чувство гордости за российских спортсменов, личной причастности к судьбе своего Отечества.

Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Гигиена (от греч. *hygieinos* - целебный, здоровый) - наука, изучающая влияние различных факторов внешней среды, условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения наиболее оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. В наше время гигиену все чаще называют «экологией человека и окружающей среды», а в некоторых странах используют близкое по смыслу название - «наука об общественном здоровье».

Под термином «санитария» (от лат. *sanitas* - здоровье) пони-мают совокупность практических санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, направленных на улучшение условий труда,

быта, отдыха, питания в целях
сохранения и укрепления
здоровья населения.

Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

Общественная гигиена не достигнет своей цели и не сможет сохранить здоровье человека, который будет пренебрегать основами личной гигиены (соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, соблюдение чистоты кожных покровов, полости рта, одежды, занятия по закаливанию и физической культуре, отсутствие вредных привычек, таких, как курение и злоупотребление алкоголем). Систематическое невнимательное отношение к гигиеническим условиям жизни ухудшает здоровье и снижает работоспособность.

Гигиена полости рта является средством предотвращения кариеса зубов, гингивита, пародонтоза, неприятного запаха из полости рта (галитоза) и других стоматологических заболеваний. Включает в себя как ежедневную чистку, так и профессиональную, которую

производит врач-стоматолог (санация полости рта).

Гигиенический уход за полостью рта производят не менее 2 раз в день после приёма пищи (в идеале после каждого приёма пищи, хотя бы ополоснуть полость рта). Необходимо использовать зубную щётку с подходящей по жёсткости щетиной и зубную пасту (зубной порошок). Чистить зубы надо вертикальными движениями щётки. Менять щётку советуют по мере износа, но не реже, чем каждые 3-4 месяца. Обязательно нужно использовать зубную нить для чистки боковых поверхностей зубов между ними. Зубная щётка должна быть индивидуальной. Также применяют другие стоматологические средства, как ополаскиватели для полости рта, дентальные салфетки, зубочистки.

Уход за зубами подразумевает под собой комплекс гигиенических и профилактических мероприятий, направленных на поддержание здоровья полости рта (зубов, дёсен, слизистой). Эти мероприятия можно разделить на индивидуальные (проводятся в домашних условиях) и профессиональные (проводятся в стоматологическом кабинете).

При этом личная гигиена неразрывно связана и с гигиеной в целом, в том числе с общественной. Так, несоблюдение требований личной гигиены в повседневной жизни, особенно представителями некоторых профессий, оказывает неблагоприятное влияние на здоровье окружающих (пассивное курение, возникновение и распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, отравления).

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Одежда и обувь защищают человека от холода, снега, дождя, избыточной солнечной радиации, предохраняет кожу от различных загрязнений и вредных воздействий. Одежда должна соответствовать погодным условиям, свободно прилегать к телу, не стеснять движения, не сдавливать кожу. Предпочтительней ткани из натуральных волокон (хлопчатобумажные, льняные, шерстяные), так как они более воздухо- и паропроницаемы, лучше впитывают пот. При подборе обуви необходимо учитывать длину и ширину стопы, окружность голени, так как большие размеры могут привести к потёртостям, а малые к отморожениям и деформациям ног. Обувь должна быть индивидуальной. Необходимо следить за чистотой одежды, особенно нательного белья и носков, своевременно их стирать или менять.

Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов.

Санитарно-гигиенические нормы:

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;
- наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- обязательное проведение водных процедур по окончании занятий.

Гигиенические правила содержания спортивных сооружений:

- необходимо проведение регулярного санитарного надзора спортивных помещений;
 - соблюдение взаимосвязи таких служебных помещений, как гардеробные, раздевалки, душевые и туалеты;
 - внутренняя отделка помещений должна быть ровной, без лепных украшений и выступов, обладать устойчивостью к ударам и допускать регулярную влажную уборку;
 - создание в спортивном зале оптимального микроклимата, обеспечение необходимого воздухообмена при помощи системы вентиляции;
 - установка равномерного рассеянного освещения согласно нормам;
 - наличие медицинского пункта возле спортивного зала;
 - поддержание спортивного инвентаря в исправном состоянии;
 - проведение ежедневной влажной уборки;
 - проведение медицинского осмотра для лиц, посещающих бассейн.
- Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие

гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 м. от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Правила техники безопасности и понятие о травматизме.

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении; - травмы в связи с неиспользованием средств защиты; - травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству СШ. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия проводятся ТОЛЬКО в кимоно или спортивной форме.

2.2. Снять предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий (серьги, цепочки, кольца, браслеты, часы и т.п.)

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на татами не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству СШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Понятие о травматизме.

В спорте много проблем, и одна из них - это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного травматизма – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм.

Режим дня и питание обучающихся

Режим дня – что же это такое и почему он так необходим спортсменам? Для начала стоит сказать, что режим дня включает в себя такие понятия как:

- Распорядок приема пищи.
- Определенное время для сна (подъема и отхода ко сну).
- Время для тренировок.

Таким образом, режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи и время для тренировок.

Нужно ежедневно в одни и те же часы ложиться спать, вставать, принимать пищу, заниматься физкультурой и спортом и т.д.

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Каждый образованный человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания и является неотъемлемой частью культуры общества.

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Здоровый сон - необходимое условие хорошего самочувствия не только для спортсмена, но и для каждого человека в целом. После каждой тренировки вырабатывается аденозинтрифосфорная кислота, та воздействуя на мозг человек, снижает его активность, вот почему каждый спортсмен чувствует дикуую усталость после интенсивных занятий. Стоит отметить, что самый эффективный сон- это здоровый сон. Тишина, покой, отсутствие внешних раздражителей – его составляющие, но самое главное – это соблюдения его режима. Каждый день атлет должен вставать и ложиться спать в одно и то же время. Идеальным временем для сна является период с 23.00 до 7.00. Спать нужно 7-8 часов в сутки, но если спортсмен находится в

подготовительном режиме- потребность возрастает до 9 часов. Не стоит недооценивать дневной сон. Даже после непродолжительного сна днем у спортсмена увеличивается производительность труда. Также для того чтобы сон был крепким и оздоровительным нужно прогуливаться за несколько часов до отхода ко сну. Для юного спортсмена необходимо спать 9-10 часов. Подводя итог, можно сказать, что для успехов любому спортсмену необходимо хорошенько выспаться, так каждый приучает себя к режиму сна.

Режим дня просто необходим для спортсменов. Он приучает людей, которые занимаются спортом, к дисциплине и организованности. Соблюдение режима – это фундамент крепкого здоровья и нормальной работы всех систем организма. Также стоит отметить, что режим повышает работоспособность спортсмена. Таким образом, строгое соблюдение определенного распорядка дня поможет выполнить большой объем тренировочной работы и быстрее восстановить свои силы.

Безусловно, невозможно установить единый распорядок дня для всех спортсменов в целом, но вполне реально выделить основные моменты, которые должны соблюдать все атлеты, которые хотят добиться высоких результатов.

Заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества.

Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Расписание тренировок устанавливается тренером – преподавателем.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (175 часов)

Упражнения для развития общих физических качеств

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: 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.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: 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.

Выносливости: 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.

Подвижные игры «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться,

опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;

повторить игру, сменив руку;

игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

ограничить время игры;

можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;

можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды оглябая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Практические занятия Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Техническая подготовка (96 часов)

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

Боковая подсечка - De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.

Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

Отхват - O Soto Gari

Бросок через бедро - O Goshi

Зацеп изнутри - O Uchi Gari

Бросок через спину - Seoi Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame

Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame

Удержание верхом— Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тактическая подготовка (7 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Психологическая подготовка (6 часов)

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта,

не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Этап начальной подготовки свыше одного года обучения.

Теоретическая подготовка.

Закаливание организма. Физическая культура очень полезна в сочетании с закаливанием организма. Огромное значение данных процедур заключается в профилактике простудных заболеваний, повышение работоспособности и выносливости организма. Для закаливания детей и подростков используются естественные факторы внешней среды: воздух, солнечные ингаляции, вода. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

Ежедневные занятия физкультурой - залог здорового роста, развития и хорошего самочувствия школьника. Спорт доставляет детям и подросткам радость, положительные эмоции. За привитие любви к физической активности школьникам ответственны родители и учителя. Примером может послужить Ваше личное участие. Организуйте больше семейных подвижных игр в выходные и каникулы, заинтересуйте ребенка в спортивных состязаниях, запишите его в тематическую секцию.

Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике физического самоконтроля, это дает возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с тренером и врачом.

Дневник физического самоконтроля помогает:

- следить за своим здоровьем;
- лучше познавать самих себя;
- отследить степень усталости от физической тренировки или умственной работы;

- определить, сколько времени необходимо для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

- определить наибольшую эффективность средств и методов восстановления.

Наблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть краткими от 5 до 8 показателей или подробными от 15 до 20 показателей и более. Показатели должны быть информативными с учетом состояния здоровья и вида физической нагрузки.

Дневник самоконтроля состоит из субъективных и объективных показателей.

Субъективные показатели - это аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.

Объективные показатели - это ЧСС, масса тела, АД и др.

Правила вида спорта дзюдо.

Для мальчиков и девочек, для юношей и девушек существует 9 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 20 лет - 8 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 23 лет, а также для мужчин и женщин - 7 весовых категорий. Также соревнования могут проводиться в абсолютной категории, где вес участников не учитывается. Продолжительность поединка определяется возрастной группой участников:

Младший	возраст	-	2	минуты.
Средний	возраст	-	3	минуты.
Кадеты	-	4		минуты.
Юниоры	до 20 лет	-	4	минуты.
Взрослые	-	5		минут.
Ветераны	до 60 лет	-	3	минуты
Старше	60 лет	-	2,5	минуты.

Также существуют наказания за нарушение правил:

- Предупреждение или дисквалификация, в зависимости от степени тяжести, для тех, кто ставит под угрозу свое здоровье или здоровье своих соперников, тех, кто отказывается от участия в поединке, тех, кто ведет поединок не честно, кто выходит за пределы рабочей зоны. Все действия, противоречащие духу дзюдо, также должны быть наказаны. Побеждает тот, кто выполнил наилучшую технику или в результате "Хансоку-Маке" (дисквалификация за нарушения) соперника.

Бои в дзюдо проходят на татами. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу. Соревнования делятся на личные и командные. В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся с утешительными встречами от полуфиналистов, по системе без утешительных встреч, по круговой системе или по смешанной системе.

Поединок всегда начинается в положении стоя по команде арбитра "Хаджимэ". В случае необходимости остановить поединок арбитр объявляет команду "Матэ". После сигнала об окончании поединка арбитр дает команду "Соро-мадэ".

Судейство и оценки

Судейство поединка осуществляет бригада судей, в состав которой входит арбитр и два боковых судьи. Арбитр обычно находится в пределах рабочей зоны, руководит поединком и выражает свое отношение к действиям спортсменов, а также общее решение бригады судей специальными жестами и сигналами. Боковые судьи располагаются в противоположных углах за пределами рабочей зоны. Каждый боковой судья должен выражать свое мнение, если оно отличается от решения арбитра при объявлении оценок технических действий или наказаний с помощью соответствующих официальных жестов. Все технические действия оцениваются тремя оценками: "Юко", "Ваза-ари" (пол победы) и "Иппон" (чистая победа).

Оценка "Юко" объявляется в том случае, когда выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

- Атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок; - Атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 секунд и более, но менее, чем 20 секунд. "Ваза-ари" дается за выполненные технические действия:

- Атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки "Иппон";
- Атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд и более, но менее 25 секунд. Если спортсмен получает две оценки "Ваза-ари" (равно "Иппон"), то спортсмен автоматически становится победителем.

"Иппон" присуждается в следующих случаях:
когда дзюдоист быстро и сильно бросает противника на спину (большую ее часть);
- Когда дзюдоист проводит удержание более чем в течение 20 секунд;
- Когда противник в результате выполнения болевого или удушающего приема произносит слово "маита" (сдаюсь) или два или более раза хлопает рукой или ногой;
- Когда результат проведения болевого или удушающего приема очевиден судьям

В случае, когда оценки дзюдоистов после окончания поединка одинаковы или оценок нет, назначается дополнительный поединок "Голден скор", который продолжается до первой оценки или до первого наказания. Если поединок "Голден скор" закончился без преимущества одного из участников, победитель определяется решением бригады судей "Хантей".

При проведении командных соревнований в случае окончания поединка, когда оценки одинаковы или оценок нет объявляется ничейный результат "Хики-ваке".

Пояса и ранги

Как и в карате, в дзюдо цвет пояса отражает ранг спортсмена. Есть всего 6 категорий поясов, считаются с 6 кю по 1 кю. Далее уже идут испытания на даны. Белый пояс – новичок. Соответствует 6 кю. Белый цвет означает начало пути спортсмена к познанию дзюдо.

Желтый пояс – ученик уже кое-чему научился. Соответствует 5 кю. Спортсмен уже знает базовые приемы и показал упорство как физически, так и морально. Желтый означает труд и пот. Оранжевый пояс – дзюдоист уже лучше освоил базовые приемы и делает их четко, без ошибок. Соответствует 4 кю. Есть перспектива развиваться дальше.

Зеленый пояс – дзюдоист становится опаснее, начинает познавать удушающие приемы. Соответствует 3 кю. Иногда такие спортсмены помогают тренироваться младшим.

Синий пояс – спортсмен уже достаточно опытен, чтобы контролировать свои эмоции и анализировать тактику противника. Соответствует 2 кю.

Коричневый пояс – спортсмен понимает смысл дзюдо, можно изучать сложные и опасные приемы. Соответствует 1 кю. Дзюдоист может выдвинуться в кандидаты мастера спорта.

После кю уже идут даны. Дан – мастерское звание.

Черный пояс – с 1-го по 5-ый дан. Все приему дзюдоист должен показывать без ошибок. Красно-белый пояс – с 6-го по 8 дан. Это уже мастера высшей категории, показывающие ловкость и гибкость.

Красный пояс – с 9 по 10 дан. Люди, принесшие в спорт что-то свое. И вновь белый пояс – категория выше 10-го дана. Мастер возвращается к самому началу пути, очищается. Такого ранга достиг только сам Дзигоро Кано.

Оборудование и спортивный инвентарь. Безопасность эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования зависит от соблюдения соответствующих санитарных и гигиенических требований (СанПиН), сводов правил по проектированию и строительству (СП), стандартов на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, стандартов безопасности на детское игровое и спортивное оборудование и инвентарь. Спортивные сооружения – здания, оборудованные площадки и помещения, оснащенные специальными техническими средствами и предназначенные для физкультурно-оздоровительных, спортивных услуг, спортивно-зрелищных мероприятий, а также для организации физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового досуга.

Спортивное оборудование и инвентарь – приборы, аппараты, устройства, необходимые для оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, которыми оборудованы спортивные сооружения (ворота для футбола и гандбола, баскетбольные стойки со щитами, волейбольные и теннисные стойки, турникеты, рукоходы, гимнастические брусья, пр.).

Содержание спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) – комплекс

мероприятий по техническому обслуживанию, текущему ремонту, уборке, выполняемый для поддержания спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) в надлежащем нормативном санитарно-техническом состоянии.

Регулярный визуальный осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) – проверка, позволяющая обнаружить очевидные опасные дефекты, вызванные актами вандализма, неправильной эксплуатацией и климатическими условиями.

Функциональный осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) – детальная проверка спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) с целью оценки их рабочего состояния, эксплуатационных качеств, степени изношенности, а также прочности, устойчивости, пр.

Ежегодный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) – тщательная проверка спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря), выполняемая с целью оценки соответствия технического состояния спортивных объектов требованиям безопасности.

При выполнении ежегодного основного осмотра спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря) особое внимание следует обращать на:

- состояние несущих поверхностей и конструкций спортивного объекта, к которым крепится оборудование;
- крепление инвентаря и оборудования к поверхностям;
- сохранность и исправность конструкции оборудования (особенно соединений, хомутов, движущихся элементов, состояние покрытий (краски, лаки и т. п.), состояние деревянных и металлических поверхностей);
- соответствие оборудования и инвентаря требованиям СанПиН, стандартов безопасности;
- соответствие применяемого инвентаря и оборудования требованиям спортивных технологий;
- соответствие применяемого оборудования и инвентаря возрастным и психофизиологическим особенностям обучающихся.

Основные требования к содержанию спортивного оборудования и инвентаря

Содержание спортивного оборудования и инвентаря включает в себя работы по обновлению окраски и текущему ремонту отдельных видов спортивного оборудования.

Спортивное оборудование и инвентарь в виде физкультурных снарядов должно иметь обработанную поверхность, исключающую получение травм (отсутствие трещин, сколов и пр.).

Спортивное оборудование и инвентарь, подвергающееся интенсивному использованию или актам вандализма, подлежит ежедневным визуальным осмотрам.

При обнаружении в процессе осмотра спортивного оборудования и инвентаря неисправностей, влияющих на безопасность спортивного оборудования и инвентаря, их немедленно устраняют. При невозможности исправления принимаются меры, исключающие возможность пользования спортивным оборудованием и инвентарем, либо оборудование (инвентарь) демонтируют (списывают) и удаляют со спортивного объекта.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (208 часов)

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении:

построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным выдохом; наклон туловища вперед с одновременным выдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища

с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (29 часов)

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через

стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки вниз, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку.

Техническая подготовка (150 часов). Второй год обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

Боковая подсечка - De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.

Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

Отхват - O Soto Gari

Бросок через бедро - O Goshi

Зацеп изнутри - O Uchi Gari

Бросок через спину - Seoi Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame

Удержание попереk - Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame

Удержание верхом — Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Техническая подготовка (150 часов). Третий год обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Изучение техники комбинаций, контрприемов:

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

Техническая подготовка (150 часов). Четвертый год обучения

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Изучение техники комбинаций, контрприемов:

5 КЮ Желтый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ 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	Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ
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 КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку	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

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактическая подготовка (7 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка (7 часов)

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (8 часов).

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения.

Теоретическая подготовка.

История возникновения олимпийского движения.

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Но несмотря ни на что олимпийские игры живы и по сей день. Конечно это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники - за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире. Которой не знал - бы что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору.

За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы и столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей!

Возникновение олимпийских игр

Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и уходит корнями в греческую мифологию. Принято считать, что первые игры состоялись в 776 году до новой эры и были организованы в честь бога Зевса в почитаемом греками святилище Олимпия, расположенном в западной части Пелопоннесского полуострова. До наших дней дошло имя первого победителя Олимпиады. Им стал атлет из города Элиды Корибос.

В Древней Греции олимпийцами могли стать только греки по происхождению, причем только свободные люди и только мужчины. Соревнования проходили необыкновенно упорно, а победители награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире.

Возрождение олимпийских игр

Олимпийские игры - крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года.

Концепция современного Олимпизма принадлежит французскому общественному деятелю, историку и литератору, барону Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже

состоялся Международный атлетический конгресс, на котором было принято решение об организации Игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК). МОК был учрежден 23 июня 1894 г. и его первым президентом стал Деметриус Викелас, а генеральным секретарём - Пьер де Кубертен. Тогда же Международный спортивный конгресс утвердил основы Олимпийской хартии, которой были определены принципы, правила и положения Олимпийских игр. В последний день конгресса (23 июня) было принято решение о том, что первые Олимпийские Игры современности должны состояться в 1896 г. в Афинах, в стране родоначальнице Игр, Греции. Греция - единственная страна, где проводились Игры современности в трех веках (Игры I Олимпиады - 1896 г., Внеочередные Олимпийские игры - 1906 г., Игры XXVIII Олимпиады - 2004 г.).

Современные олимпийские игры ведут свой отчет с 6 апреля 1896 г., когда в Афинах открылись Первые Олимпийские игры (в момент проведения назывались I Международные Олимпийские игры), которые проходили по 15 апреля 1896 г. В них приняли участие 311 спортсменов из 13 стран. Соревновались только мужчины по 43 видам спорта. Программа первых Игр включала девять видов спорта - борьба классическая, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба пулевая, теннис, тяжелая атлетика и фехтование. Было разыграно 43 комплекта наград.

Физиологические основы физической культуры.

Физиологические основы физической культуры составляют закономерности функционирования организма его адаптации к мышечной деятельности.

Общие представления об адаптации. Адаптацию следует рассматривать как процесс формирования состояния, адекватного условиям обитаемости и осуществления необходимой деятельности. Выделяют два вида физиологической адаптации – срочную и долговременную. Если срочная адаптация обеспечивается эволюционно детерминированными приспособлениями, то долговременная формируется постоянно в условиях многократной реализации адаптационных реакций. Это происходит только при тех воздействиях, которые обладают определенной силой, временем, действия и скоростью. Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в срочных адаптационных процессах, осуществляемых непосредственно во время работы мышц.

Адаптацию можно рассматривать как комплекс морфофункциональных сдвигов в организме при мышечной деятельности и как меру (итог) приспособленных реакций организма. Адаптация к мышечной деятельности с точки зрения физиологии представляет собой двуединый процесс: при двигательной активности организм приспособляется, с одной стороны, к удержанию жизненно важных констант внутренней среды, а с другой – к выполнению двигательной деятельности в условиях измененной внутренней среды, поскольку предотвратить сдвиги гомеостаза не удается.

Человеческий организм обладает большими возможностями приспособления к окружающей среде. Он может адаптироваться к значительным физическим нагрузкам, условиям измененной газовой среды, высокой и низкой температурам, повышенной влажности, пониженной и повышенной освещенности и т.д. Хорошо известно, что тренированный (адаптированный) организм может легче переносить, чем неадаптированный, а под влиянием чрезвычайного усилия, эмоционального напряжения или при высокой мотивации деятельности организм человека способен продемонстрировать функциональную активность, недоступную для него в спокойном состоянии. Все это говорит о том, что организм человека обладает большими скрытыми возможностями (резервами) и адаптированный человек, обладая ими, умеет их использовать в процессе адаптации.

Адаптационные резервы в общем виде представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека. Выделяются структурные (морфологические) и функциональные резервы.

Структурные резервы - особенности строения отдельных составляющих элементов организма (клеток, тканей, органов и систем органов), проявляющиеся в развитии прочности мышечной и костной тканей, особенностях строения миофибрилл и мышечных волокон и т.п., которые в свою очередь оказывают существенное влияние на функциональные возможности

организма.

Функциональные резервы представляют собой возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма и их взаимодействия между собой, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, адаптации к физическим, эмоциональным нагрузкам и воздействию на организм различных факторов внешней среды. Функциональные резервы организма включают три относительно самостоятельных вида резервов: биохимических, физиологических и психических, интегрирующихся в систему резервов адаптации организма.

Биохимические резервы – это возможности увеличения скорости протекания объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обменов и их регуляцией.

Физиологические резервы представляют собой возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействие между собой с целью достижения оптимального для конкретных условий функционирования организма.

Психические резервы представлены как возможности психики, связанные с проявлением таких качеств, как память, внимание, мышление и т.д., с мотивацией деятельности человека и определяющие его тактику поведения и особенности психической и социальной адаптации. Психические резервы можно рассматривать как переходное звено функциональных возможностей человека, которое соединяет его организм с окружающей средой. Это дает основание рассматривать психические резервы человека как фактор, определяющий надежность деятельности, под которой понимается интегральное качество эффективно и стабильно выполнять поставленные задачи в экстремальных условиях.

Функциональные резервы организма могут быть представлены в виде сложной системы резервов, в которой фундаментом является биохимические, а вершиной – психические резервы.

В процессе адаптации к мышечной деятельности в организме создается и совершенствуется системы функциональных резервов, происходит расширение диапазона резервных возможностей организма и повышается способность к их мобилизации.

Некоторые физиологические характеристики организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

Любая физическая работа в ее крайних выражениях может быть подразделена на динамическую и статическую.

Динамические работы. Динамической называется работа, при которой мышцы приводят в движение части тела человека. Эта работа имеет физическое выражение, так как может быть определен коэффициент полезного действия. В ее основе лежит ауксотоническое сокращение мышц, где укорочение мышцы сочетается с развитием в ней напряжения. Динамическая работа по сравнению со статической переносится легче, так как при ней не нарушаются дыхание и кровообращение, в частности кровообращение в мышцах, а также чередуется работа двигательных единиц и мышц – антагонистов.

Статистическая работа (статистическое усилие) обеспечивает поддержание позы; для нее характерно более или менее длительное напряжение одних и тех же мышц без видимого движения. В основе статистической работы лежит изометрический режим сокращения, где нет укорочения мышц (изменения длины) при развитии напряжения. Физической (полезной) работы в этом случае не совершается (коэффициент полезного действия равен нулю), хотя организм и тратит энергию. Трудность статистического усилия, его поддержания связана с одновременным возбуждением мышц – антагонистов, а при максимальном усилии – также двигательных единиц в мышце, кроме того, в этих условиях нарушается кровообращение в мышцах, поскольку напряженные мышечные волокна пережимают мелкие кровеносные сосуды.

Различают статистическую, проявляемую в изометрических условиях, и динамическую, которая видна при динамической работе. Разновидностью динамической силы служит взрывная сила. Взрывная сила – это способность организма проявлять значительную силу в очень короткий промежуток времени.

Произвольная максимальная сила человека измеряется при развитии мышцами максимального напряжения в изометрическом режиме, т.е. при максимальном статическом усилии, но оказывается меньше той силы, которую могли бы развить в сумме те же мышцы при их

максимальном раздельном напряжении.

Учет соревновательной деятельности.

Соревнования дзюдоистов можно классифицировать по основным признакам: цели участия и характеру проведения.

По цели участия дзюдоистов в соревнованиях выделяют:

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

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

в) Отборочные соревнования. По их результатам отбирают участников в каждой весовой категории для главных соревнований, к которым готовится определенная категория дзюдоистов или комплектуется команда.

г) Главные или основные соревнования, цель участия в которых — достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Таких соревнований не должно быть более 3 — 4 в год, а интервал между ними больше 1 месяца. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки дзюдоистов. Рациональная соревновательная практика должна подводить дзюдоистов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Участие в большом количестве соревнований дзюдоистов детского и подросткового возраста не способствует значительному росту спортивного мастерства. Часто достигается обратный эффект — перегрузка молодого организма высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Особенно при участии 15-16-летних дзюдоистов во всероссийских и международных соревнованиях без должной психической подготовленности. Стрессовую ситуацию у спортсменов этого возраста обычно вызывает размер и оформление «соревновательного зала».

По характеру проведения соревнования в дзюдо делятся на 4 группы: личные, командные, лично-командные, классификационные (открытый ковер).

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по дзюдо

Оборудование зала

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

Последние данные об эксплуатации спортивного оборудования свидетельствуют о том, что для соблюдения срока амортизации татами (ковра) его необходимо размещать на помосте, обеспечивающем вентиляцию воздуха под матами.

Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверх и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;
- кладовки для хранения инвентаря;
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног),

комнаты для преподавателя, медсестры и др.;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволоочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению.

Татами. Для занятий дзюдо татами должен иметь размеры от 12 х 12 м до 14 х 14 м. Собирают татами из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки татами укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность татами может застилаться покрывалом из прочного мягкого кожаменителя без грубых швов. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг татами (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг татами и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

На татами должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается раскладкой красных секций (на татами 14 х 14 внешняя зона красных секций должна быть 12 х 12, на татами 12 х 12–10 х 10). При наличии покрывала рабочая зона должна быть покрыта краской шириной в 1 м.

Две противоположных стороны татами по продольной оси зала должны иметь метку расположения дзюдоистов перед началом и в конце схватки. Одна отмечается красной полосой, другая – белой.

Инвентарь

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладки прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении перекладки кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Экипировка дзюдоистов

Форма борцов дзюдо называется дзюдога и включает в себя куртку, штаны и пояс. Ее шьют из хлопка белого или синего цвета. Синюю форму надевает спортсмен, которого вызывают на ринг первым, а белую — тот, кого вызывают вторым.

Куртка должна закрывать бедра и запаховаться слева направо на 20 см. Рукава куртки должны доставать до кистей рук.

Брюки покрывают ноги до голеностопного сустава. Пояс обматывается вокруг талии два

раза и завязывается плоским узлом. Ширина пояса — 4-5 см, а свободные концы после завязывания — 20-30 см.

Девушкам-дзюдоистам необходимо надевать под костюм белую футболку с длинным рукавом или спортивное белье.

В отличие от классического боя, дзюдоисты ведут рукопашный поединок без обуви.

Правила дзюдо.

Деление участников по возрасту и полу.

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Мальчики и девочки (до 11 лет)	9 - 10 лет
Мальчики девочки (до 13 лет)	11 - 12 лет
Юноши и девушки (до 15 лет)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (до 18 лет)	15 - 17 лет
Юниоры и юниорки (до 21 года)	17 - 20 лет
Юниоры и юниорки (до 23 лет)	17 - 22 года
Мужчины и женщины	17 лет и старше

0 возрастной группе "юниоры и юниорки (17 - 25 лет)".

К участию в соревнованиях возрастной группы "юноши и девушки (до 18 лет)" допускаются спортсмены 14 лет, если их уровень спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанному в Положении о соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Участник обязан:

- а) строго соблюдать Положение, Правила, Программу соревнований;
- б) выполнять требования судей;
- в) своевременно выходить на татами по вызову судейской коллегии;
- г) быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям.

8.2. Участник имеет право:

- а) своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований, Программу соревнований, изменения в Программе соревнований;
- б) получать информацию о решениях принятых судейской комиссией через официального представителя своей команды.

Практическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (1год обучения)

Общая физическая подготовка (130 часов)

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - 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. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы -

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).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка (104 часов)

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: 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.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. 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,

Развитие скоростной выносливости. 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.

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: 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.

Развитие скоростной выносливости: 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

Развитие «борцовой» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: 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.

Для развития специальных физических качеств 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. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Участие в спортивных соревнованиях (30 часа)

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (188 часа)

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски - Nage Waza

Задняя подсечка - Ko Soto Gari

Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari

Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Guruma

Бросок через бедро с захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi

Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai

Передняя подножка - Tai Otoshi

Подхват под две ноги - Harai Goshi

Подхват изнутри - Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame

Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame

Обратное удержание сбоку - Ushiho Kesa Gatame

Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame

Удержание поперек захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame

Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Изучение техники комбинаций, контрприемов:

4 КЮ Оранжевый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Ко-сото-гари Задняя подсечка Ко-учи-гари Подсечка изнутри Коши-гурума Бросок через бедро с захватом шеи	Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки Дополнительный материал
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) КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ 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	НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри 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

Тактическая подготовка (14 часов)

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок, через бедро. Подхват - подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Психологическая подготовка (14 часов)

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Инструкторская и судейская практика (10 часов)

Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям.

Изучение основных положений правил по дзюдо.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (16 часа)

Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Практическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (2год обучения)

Общая физическая подготовка (156 часов)

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - 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. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - 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).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка (125 часов)

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: 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.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. 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,

Развитие скоростной выносливости. 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.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: 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.

Развитие скоростной выносливости: 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

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: 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.

Для развития специальных физических качеств 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. «Учи-

коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты

Участие в спортивных соревнованиях (37 часов).

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (224 часа)

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шею, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях. Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Техническое мастерство

3 КЮ Зеленый пояс			
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ 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	Окури-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	

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» КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) Нами-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота Ханэ-гоши-гаэши Контрприем 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 (колен)
---	--

Тактическая подготовка (17 часов)

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка. Тактика участия в соревнованиях

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

Психологическая подготовка (17 часов).

Волевая подготовка

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

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз. Нравственная подготовка

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

тренировке, в соревнованиях).

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

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

Инструкторская и судейская практика (12 часов)

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

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 уметь их исправлять.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (20 часа)

Поэтапный медицинский осмотр.

Средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - варибельное планирование нагрузки, варибельность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия).

Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание. Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Практическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (3 год обучения) , Общая физическая подготовка (182 часа)

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - 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. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы -

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).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка (146 часов)

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: 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.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. 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,

Развитие скоростной выносливости. 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.

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: 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.

Развитие скоростной выносливости: 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

Развитие «борцовой» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости:

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.

Для развития специальных физических качеств 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. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты

Участие в спортивных соревнованиях (44 часа).

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (262 часа)

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски - Nage Waza

Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
 Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
 Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
 Передний переворот - Sukui Nage
 Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
 Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
 Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
 Выведение из равновесия - Uki Ooshi
 Задняя подножка - O Soto Otoshi
 Боковой переворот - Te Guruma
 Приемы борьбы лежа - Ne Waza
 Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
 Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
 Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
 Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
 Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
 Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi UdeGatame
 Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
 Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

2 КЮ Синий пояс	
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ 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 подвыставленную ногу Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ 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	Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ 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 КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь

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-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)
---	---

Тактическая подготовка (19 часов)

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, под сад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Психологическая подготовка (18 часов)

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Инструкторская и судейская практика (14 часов)

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (22 часа)

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный),

мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения:

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.

Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры - это важнейшие социальные явления в международной жизни.

Олимпизм - совокупность философских, морально-этических, педагогических и организационных принципов, основанных на общечеловеческих, культурных, гуманистических ценностях спорта.

К идеям и идеалам олимпизма относятся:

- использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование;
- дружба и сотрудничество спортсменов всех континентов и стран;
- гармоническое развитие личности;
- запрещение дискриминации по политическим, расовым, социальным, религиозным и другим мотивам;
- борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте;
- стремление к постоянному укреплению гуманистических ценностей спорта в современном мире.

Олимпийское движение - это общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расового происхождения, пола и возраста, способствующих развитию любительского спорта.

Главными целями олимпийского движения являются:

- всемирное распространение принципов, идей и идеалов олимпизма;
- содействие организации и развитию любительского спорта в противоположность профессиональному спорту, отличающемуся по своему характеру и сущности;
- воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы;
- пропаганда спорта и возможностей его использования для физического, нравственного и эстетического воспитания молодежи;
- создание условий для реализации программы "Олимпийская солидарность";
- содействие подготовке и воспитанию спортивно-педагогических, научных и тренерских кадров, способствующих использованию спорта в гуманистических целях, обмену опытом между ними;
- подготовка и проведение раз в 4 года Олимпийских игр.

С позиций гуманизма, олимпийская система воззрений в содержании образования и воспитания наивысшей ценностью считает самого человека. Наиболее важные, фундаментальные ценности - это дружба и мир, взаимное уважение и взаимопонимание между народами, странами.

Современные олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры представляют сложный процесс. В процессе их развития и совершенствования сталкиваются различные теории, взгляды и концепции на сущность, их настоящее и будущее.

На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которая охватывает все социальные слои общества.

Существуют государственные системы программно-оценочных нормативов и требований к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения.

Обязательные занятия физической культуры по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, в армии.

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и

народов.

В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение.

Но несмотря ни на что олимпийские игры живы и по сей день. Конечно это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире.

Игры оснащены по последнему слову техники - за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире. Который не знал - бы что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору. За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы и столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей. Ознакомление с богатым культурным наследием древнего Рима, которое явилось результатом синтеза и дальнейшего развития физических культурных достижений народов древности (древнего востока и древней Греции), дает возможность глубже понять основы европейской цивилизации, показать новые аспекты в освоении античного наследия, установить живые связи между античностью и современностью, глубже понять современность. спортивный олимпизм физкультурный

Мы видим, что рукопашный бой является одним из старейших видов физической культуры. За многие тысячелетия своего развития и существования он стал не только методом самозащиты, но и способом духовного и физического самосовершенствования людей. Невозможно перечислить количество видов и стилей рукопашного боя, каждый из которых имеет под собой собственную историко-философскую базу. К сожалению в последнее время духовные основы боевых искусств забываются, во внимание принимается главным образом физическая подготовка и практическое применение, в то время как невозможно достичь совершенного владения тем или иным видом боевого искусства без знания приемов концентрации и самопознания.

Профилактика травматизма. Перетренированность.

Занятия физкультурой, спортивные тренировки и соревнования, особенно с большими нагрузками, предъявляют огромные требования ко всем системам организма и развитием вследствие этого различного рода заболеваний и повреждений.

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т.п.

Важное значение в предупреждении спортивных травм имеет регулярный контроль со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Спортивный врач должен проверить, как выполняется этот контроль.

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно, только как «разогревание мышц». Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает общий рабочий фон, на котором можно успешно выполнять спортивные упражнения.

Разминка включает определенный комплекс физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной части. Общая часть имеет целью создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут

участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки.

С целью предупреждения утомления мышц во время разминки дается нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу во время соревнований, но и на те, которые не будут нагружены. Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована.

Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения.

Одной из мер профилактики травм является регулярное закаливание спортсменов к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т.п.

Опыт работы показывает, что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травматизм в спорте должен и может быть сведен к минимуму. Необходима постоянная профилактическая работа в этом направлении не только спортивных врачей, но также тренеров и самих спортсменов.

Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов

Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности спортсменов рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Содержание тренинга состоит в следующем. Характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности и ее мотивационной основы. Содержание этого тренинга ориентировано на перестройку объяснения спортсменом причин неуспешных действий с внешних факторов и внутреннего фактора (низкие способности) на внутренний фактор — «недостаток проявления усилий». В этом случае можно рассчитывать на укрепление спортивной мотивации у спортсменов.

Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме. Существенным при изменении причинных схем у спортсменов является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний. При использовании той или иной причинной схемы в беседе со спортсменом она показывает нам, что он чувствует и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании тренировочной и соревновательной мотивации.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под контролем сознания спортсмена и может быть устранена в процессе беседы с ним. Важным здесь является метод убеждения.

Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов осуществляется следующим образом. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена в предварительных исследованиях.

Чем выше результативность соревновательной деятельности спортсменов, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. В этой связи полагаем, что, развивая результативность соревновательной деятельности у юных спортсменов, мы укрепляем у них спортивную мотивацию.

Для развития у юных спортсменов результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

1. Перед началом любого дела (обучение упражнению, приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать спортсмену будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ.

2. Формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей.

3. Для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели

следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Это деление позволяет:

- 1) начинать действовать незамедлительно;
- 2) определить необходимые ежедневные усилия;
- 3) определить ритм деятельности.

4. Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели.

5. Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализировать и усилить позитивные переживания спортсмена.

6. Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Основной целью спортивной подготовки является максимально возможный достигнутый уровень подготовленности спортсмена и результативность в соревнованиях, как показатель. Также, следует заметить, что следует принимать специфику и условия внешних обстоятельств.

Основными задачами спортивной подготовки являются следующие:

Овладение техникой и тактикой в выбранном виде спорта.

Эффективность двигательного навыка и увеличение возможностей функциональных систем организма спортсмена, которые обеспечивают успешное выполнение упражнения на соревнованиях, а также достигнутая цель.

Обеспечение нужного уровня психологической подготовки.

Воспитание волевых и моральных качеств.

Совершенствование в приобретении практических и теоретических знаниях (в целях успешной тренировки и соревновательной деятельности).

Так, спортивная тренировка – это планируемый педагогический процесс, который включает обучение спортсмена спортивной технике и тактике, формирование его собственных физических способностей.

В современной спортивной подготовке существуют такие методы, как:

Метод строго регламентированного упражнения, где имеется строгое придерживание плана на тренировках; точное дозирование нагрузки; применение внешних условий. Данный метод состоит из заключения в обеспечении условий для формирования физических качеств.

Игровой метод – это метод применяемый в комплексах двигательных упражнений. Данный метод необходимо применять не только лишь при начальном обучении движениям либо воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в непростых условиях.

Игровой метод позволяет усовершенствовать такие качества, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. Также, служит достаточно эффективным методом воспитания коллективизма, товарищества, осмысленной дисциплины и прочих нравственных качеств личности.

Соревновательный метод. В данном методе современной спортивной тренировки главной чертой является – борьба/состяжание, которое создает эмоциональный эффект.

Словесные и сенсорные методы. При использовании этих методов на тренировках можно применять рассказы, инструктаж, беседу, словесный отчет.

Так, все данные методы должны применяться в сочетании любого другого метода. Требуется отлаженная система для достижения положительного результата.

Следует заметить, что все современные методы спортивной подготовки складываются из принципов:

- принцип сознательности и активности (результат в педагогическом процессе во многом зависит от того, насколько активно и сознательно относятся к спортивному процессу спортсмены).

При данном принципе следует понимать спортсмену суть заданий, активно и заинтересовано их выполнять, ускорять обучение, способствовать результативности проделанных действий, что способствует творческому использованию приобретаемых навыков, знаний и умений в жизнедеятельности.

Главные требования для раскрытия данного принципа: осознанное отношение и устойчивый интерес к цели и определенным задачам занятий; поощрение, самоконтроль, сознательный анализ и применение собственных сил при физических нагрузках и упражнениях; воспитание самостоятельности, творческого отношения к тренировкам и инициативность.

- принцип наглядности (в этом случае наглядность процесса воспитания и обучения представляет собой довольно обширное применение восприятия образов, зрительные ощущения, а также всех остальных органов чувств, благодаря которым происходит контакт с реальностью).

При физическом воспитании наглядный принцип имеет важную роль. При помощи этого принципа наглядности происходит необходимое освоение двигательной деятельности.

- принцип индивидуализации и доступности (данный принцип заключается в особенности спортсменов и его выполнении предлагаемых им упражнений; в построении тренировочного процесса, с учетом возможности юных спортсменов, возраст, пол, подготовленность, и индивидуальные духовные и физические особенности каждого ребенка) .

В качестве оздоровления в физическом обучении этот принцип играет главную роль в соблюдении.

- принцип систематичности (заключается в непрерывных занятиях, последовательности и чередовании отдыха с нагрузками).

Взаимосвязь принципа систематичности:

- чередование отдыха и нагрузки, непрерывность спортивного процесса;

- вариативность и повтор;

- согласованность с различными сторонами тренировок и их последовательности.

- принцип постепенного увеличения динамичности (определяет тенденции требований, которые предъявляются к спортсменам в спортивном процессе на тренировках, заключающегося в выполнении более новейших и тяжелых упражнений, и постепенное увеличение интенсивности нагрузок) .

Требования повышения интенсивности нагрузок: обновления регулярных заданий с тенденциями роста нагрузок; условия усложнения задания.

Изучив основные методы и принципы спортивной подготовки, рассмотрим методы организации спортивной тренировки, что также имеет немаловажную роль при проведении тренировочного процесса:

1.Фронтальный метод (выполнение одного и того же задания всей тренировочной группой, независимо от форм построения спортсменов - колонна, шеренга, круг). При применении фронтального метода обеспечивается наивысшая плотность тренировки. Важно, чтобы при фронтальном методе спортсмены не могли мешать друг другу, но при этом видели тренера, а он всех воспитанников.

2.Групповой метод (одновременное выполнение разных заданий преподавателя в нескольких группах). Деление на группы производится по уровню подготовки и другим признакам – вес, рост, показатель. В групповом методе необходимо владеть специальной подготовкой помощникам тренера из числа, более подготовленных спортсменов и заблаговременного их инструктирования по выполняемому заданию.

3.Индивидуальный метод (предназначен для спортсменов, которые отличаются по подготовленности от основной группы) .

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для эффективного тренировочного процесса необходимо включать физические упражнения, различные программы и их выполнение, психологическую подготовку, теоретическую базу знаний и тщательный мониторинг выполнения упражнений. При следовании данным методам (игровой, соревновательный, словесный и сенсорный, строгого регламентирования упражнения), которые должны применяться в сочетании любого другого метода будет выстроена наиболее эффективная спортивная подготовка.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными

особенностями спортивных соревнований являются:

- 1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- 2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;
- 3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- 4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;
- 5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;
- 6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;
- 7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.
- 8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

- 1) спортсмены-соперники;
- 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- 5) болельщики и зрители;
- 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином

виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (169 часов)

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - 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 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 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; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать техникотактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 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; 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; 15-я станция - прыжки.

Специальная физическая подготовка (188 часов)

Для развития специальных физических качеств 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. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

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; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия -

50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Участие в спортивных соревнованиях (75 часа).

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (355 часов).

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Броски - Nage Waza.

Отхват под две ноги назад г- O Soto Guruma

Подножка вперед седом - Uki Waza

Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare

Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma

Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi

Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage

Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi

Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

Комбинации - Renzoku Waza

Uchi Gari - Tai Otoshi

Ko Uchi Gari - Seoi Nage

Ko Uchi Gari - O Uchi Gari Контрдействия - Kaeshi Waza

Harai Goshi - Ushiro Goshi

Ushi Mata - Tai Otoshi

Seoi Nage - Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame

Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji- Makikomi

Удушающий в стойке предплечьем - Томое-Jime

Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек.

Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Техническое мастерство

1 КЮ Коричневый пояс

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ 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 КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-тэ-катамэ Рычаг локтя через предплечье в стойке Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке	Томозэ-джимэ Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Даки-агэ Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) Кани-басами Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) Кавадзу-гакэ Бросок обвивом голени (запрещенный прием) КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Аши-гарами Узел бедра и колена (запрещенный прием) Аши-хишиги Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) До-джимэ Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)
---	--

Тактическая подготовка (36 часов)

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи. Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, манеррирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного

изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).

Накопление двигательного опыта.

Психологическая подготовка (28 часов)

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Инструкторская и судейская практика (28 часов),

Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (37 часа)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Олимпизм. Состояние современного спорта

Современный олимпизм занимает особое место в социальной и культурной жизни общества, существенно влияет на образ жизни людей, формирует спортивный образ жизни человека. Он признан в мире как значимая социокультурная формация, в которой заложены гуманистические ценности: добрая воля людей, стремление к миру, сотрудничеству, взаимопониманию.

В общественном сознании идеи олимпизма тесно связываются со спортом, спортивной деятельностью, соревнованиями. Взаимообусловленность феноменов спорта и олимпизма требует

тщательного анализа социальных условий их развития.

Вторая половина XX столетия ознаменована тенденциями значительного влияния спорта на сознание и общественную жизнь людей. Ведущими из них оказались следующие:

- усилилось влияние спорта на основные виды деятельности человека: экономическую, образовательную, культурную;
- усилились интегративные процессы и внедрение спорта в социальные структуры общества;
- продолжают интенсивное развитие спорта как самостоятельного социального института;
- существенно усилилось влияние спорта на социализацию и воспитание личности, формирование стиля жизни.

Трактуя спорт в категориях гуманизма, Збигнев Кравчик подразделяет спорт на три основные сферы: сферу, принадлежащую к символической культуре (философия, искусство, религия); сферу социальной культуры (социальная структура, социальные институты, социальные движения) и сферу цивилизации

Спорт как "школа характера, мужества, воли". Если спорт органично включен в целостную отлаженную социально-педагогическую систему, он является одним из действенных средств воспитания личности, особенно физического воспитания.

В этом контексте спорт рассматривается как формула поиска человеком своей сути, а также путей "преодоления самого себя". Однако реальное воспитательное значение спорта в решающей мере зависит от того, кто и как его использует. Существуют и тенденции, способствующие развитию "звездной болезни", стремлению добиваться победы любой ценой, перехода спортсменов в ряды рэкетиров и охранные структуры, но в целом спорт является мощным фактором социализации личности и ее социальной интеграции.

Спорт как часть системы знаний. Достижение высоких спортивных результатов, дальнейшее успешное развитие инфраструктуры спорта невозможны без научного знания, взаимодействия спортивной науки с другими дисциплинами. Междисциплинарные связи могут обеспечить получение нового интегративного знания: рассмотрение человека как целостного объекта спортивной деятельности в единстве развития его психических, физических и социальных сторон.

Спорт как средство международного обмена. На пороге XXI века спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена. Мощнейший прорыв в область высоких спортивных технологий во многих странах мира заставляет людей обмениваться новыми технологиями в изготовлении оборудования, инвентаря, одежды, обуви, строительстве новых оригинальных спортивных сооружений. Новые медицинские технологии позволяют использовать нетрадиционные средства фармакологической поддержки и восстановления работоспособности спортсмена. Эти технологии становятся достоянием всей мировой спортивной индустрии.

Сегодня мы наблюдаем высокую эффективность технологий в области методики спортивной подготовки, спортивной техники, программирования тренировок.

Все это свидетельствует о том, что спорт развивает и создает совершенно уникальную продукцию, обладающую высокой социальной ценностью. Она востребована всем мировым сообществом. По прогнозам социологов, в дальнейшем развитие спорта предполагает размытие национальных и континентальных границ. Уже сейчас спортсмены разных государств играют в национальных командах, участвуют в открытых национальных первенствах, тренируются в национальных центрах, тренеры работают в различных национальных командах. Лучшие достижения в области науки и методики становятся достоянием всех спортсменов мира. В мировую социально -политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: Комитет по делам спорта в Совете Европы, международные спортивные федерации по видам спорта, международные комитеты по оценке физического состояния населения (ЮРОФИТ) и т.д. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, парламентами государств, принимаются международные декларации.

Спорт как часть экономической системы. Понятия экономики и спорта в современных условиях общества неразделимы. Спортивная индустрия включает в себя производство спортивных товаров, рекламный спортивный бизнес, профессиональный спорт, спортивные

средства массовой информации. Спортивный бизнес - бурно развивающаяся отрасль, которая поддерживает экономику любого государства. Недаром сейчас развернулась такая ожесточенная борьба за право организации и проведения олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, других престижных соревнований. Зрелищность спорта - одна из самых ярких и привлекательных его ценностей. Непредсказуемость спортивного результата, дух спортивной борьбы, демонстрация высочайшей спортивной техники привлекают внимание миллионов болельщиков. В спортивную индустрию вовлекаются миллионы людей. Спорт создает рабочие места, производит широкую номенклатуру спортивных товаров и услуг.

Высокая значимость спорта в современной жизни во многом связывается с развитием олимпийского движения, формированием у людей гуманистической ориентации на спортивную деятельность.

Однако исторически сложилось так, что олимпийские идеи на первых порах не вписывались в идеологию советского государства. Олимпийский спорт был признан порождением буржуазного строя и явлением, чуждым советскому человеку. Технократическое мышление спортивных деятелей и политическая ситуация способствовали формированию приоритета физической подготовки, всеобщей готовности населения к труду и обороне, спортивной победы любой ценой.

Долгое время олимпизм и олимпийский спорт в большей степени отождествлялись в массовом сознании и среди специалистов только с завоеванием медалей, установлением рекордов, подготовкой и участием в олимпийских играх. Блистательные победы советских спортсменов, зрелищность олимпийских игр порождали противоречие, с одной стороны, способствуя популярности спорта, с другой - сводя смысл воспитания молодежи только к достижению спортивного результата, победы любой ценой.

Но то, что спорт в конце XX века стал играть значительную роль в системе мировой культуры, усилило позиции олимпийского спорта в российском обществе. Сегодня социальный престиж и популярность спортсменов иногда превосходят престиж представителей искусства, науки, литературы и т.п. Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира, другие крупные соревнования привлекают внимание миллионов людей. Выдающиеся спортсмены становятся кумирами. Тем не менее можно констатировать (и подтверждением этому могут служить многочисленные исследования), что превращение олимпийского спорта в индустрию зрелищ и развлечений наносит непоправимый вред развитию олимпийского движения, нарушая его принципы и разрушая саму олимпийскую идею. Понятно, что новейшая история олимпизма далека от священных миротворческих традиций древних олимпийских игр и романтизма и любительства Пьера де Кубертена. Новая социокультурная реальность диктует новые правила игры. Тем не менее кризисная ситуация, создавшаяся в олимпийском движении, может стать началом "выздоровления" олимпийских игр, если мы будем формировать олимпийскую культуру человека, олимпийское сознание людей. Только сформированная олимпийская ментальность современного социума способна вывести современный спорт и олимпийское движение из-под власти коммерциализации, профессионализации, допинга, нечестного судейства и прочих пороков, которые разрушают олимпизм.

Феномен олимпийской культуры представляет собой развивающийся комплекс накопленных человечеством знаний, норм, ценностей, смыслов, образцов поведения, соответствующих идеологии Олимпийской Хартии, философии олимпизма, на основе которых формируются гуманистический образ жизни социума и стиль жизни личности. Благодаря этому феномену работает механизм передачи от поколения к поколению по каналам культурной преемственности этих накопленных и развиваемых человеческих ценностей.

Спортивная подготовка. Перетренированность.

Процесс спортивной подготовки должен осуществляться на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений.

Все они в целостном процессе подготовки дополняют друг друга, обеспечивают правильность и стройность реализации ССП. В особенности обратите внимание на соблюдение принципов. Они построены на основе общепедагогических принципов и правил определяющих процесс воспитания и обучения. Ими, конечно, надо тоже руководствоваться, но в связи со специфическими особенностями занятий физическими упражнениями (значительные нервные и

физические нагрузки, необходимость повышения функциональных возможностей организма спортсмена, обучение сложным упражнениям и др.) принципы в области физического воспитания и спортивной подготовки получили особое содержание. Возникли и новые принципы, связанные с особенностями спортивной подготовки.

Сегодня принципов, определяющих сущность спортивной подготовки, очень много. Они отражают такие закономерности, как целостность организма человека и его единство с внешней средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям спортсмена, регулярность тренировки, вариативность ее, органическую взаимосвязь и специальной подготовки, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах и многие другие.

Основные принципы, соблюдение которых строго обязательно. Это принципы сознательности и активности, специализации и всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, наглядности и индивидуализации.

Перетренированность — это состояние, при котором вы чувствуете крайнюю усталость, снижение работоспособности, изменение настроения, нарушения сна и другие проблемы, вызванные слишком интенсивными или тяжелыми тренировками, не дающими организму достаточно времени для отдыха. Проще говоря, перетренированность — это спортивная версия хронической усталости. Распространенность синдрома варьируется в зависимости от спортивной дисциплины, но в какой-то момент своей карьеры с ним сталкиваются более 60% атлетов, занимающихся развитием выносливости. Критическим становится момент, когда тренировочные усилия превышают способность организма к восстановлению, что приводит к резкому падению физической и умственной работоспособности.

Есть ряд признаков, на которые следует обратить внимание, если вы подозреваете у себя перетренированность: потеря аппетита; потеря веса; повышенная раздражительность, вспыльчивость, беспокойство; частые травмы; головные боли; бессонница; повышенный пульс; недостаток энергии, усталость; потеря мотивации; снижение иммунитета, частые простуды и ОРВИ; легкая болезненность мышц или суставов; снижение тренировочной мощности, интенсивности или производительности; проблемы с концентрацией внимания

В зависимости от тяжести симптомов, есть несколько способов лечения синдрома перетренированности. Если вы подозреваете, что перетренировались, рассмотрите следующие варианты: Отдых и восстановление. Гидратация. Спортивное питание. Спортивный массаж. Релаксация. Методы снижения стресса и избавления от напряжения в теле, такие как глубокое дыхание, медитация и упражнения прогрессивной мышечной релаксации помогают ускорить восстановление и вернуть эмоциональное равновесие. Увеличение количества сна.

Учет соревновательной деятельности

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Получая своевременную, полную и точную информацию о ходе подготовки игроков и команды позволяет хорошо организовать учет. Учету подвергается весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий и выступления команд в соревнованиях, а также данные педагогического и медицинского контроля. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Важное значение имеет учет эффективности тренировочной работы в спортивном коллективе. Он является составной частью педагогического контроля за ходом учебно-тренировочного процесса. Применительно к воспитанию основное содержание учета - изучение показателей, характеризующих эффективность тренировочной работы в спортивном коллективе; анализ результатов этой работы за определенный период; выявление причин неудач, трудностей, недостатков. Учет осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, изучения письменных материалов и записей данных учета. Полученные данные группируются, обобщаются и сопоставляются с запланированными показателями тренировочной работы, на основе чего делаются выводы об уровне тренированности спортсмена. Эти выводы используются при дальнейшем планировании

тренировочного процесса, проведении конкретных тренировочных мероприятий, а затем сообщаются спортсменам для активизации самовоспитания и закалки характера.

Эффективность учета заключается в его систематичности на всех этапах спортивной тренировки, в разносторонности изучения и оценки технических, тактических, умственных и волевых свойств личности спортсменов.

Учету показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и в конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным (итоговым). Проводится для подведения итогов тренировочной работы за этап (месяц) или период подготовки. Он ведется по соответствующим разделам рабочих планов и дополняется данными педагогического контроля. Исходными данными для этапного учета являются данные текущего учета.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния и подготовленности спортсменов, предполагает регистрацию посещаемости, отношение спортсменов к тренировкам и соревнованиям,; объем, интенсивность тренировочных нагрузок; качество усвоения пройденного материала; результатов соревнований, основных данных врачебного контроля.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятий. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Итоговый учет подводит итоги тренировочной работы и соревновательной деятельности за год или несколько лет. По результатам итогового учета составляется план работы на следующий период. Исходными данными для этого учета служат данные этапных отчетов. Их сравнивают с запланированными данными годового и перспективного планов.

Основные направления спортивной тренировки.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) — основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования.

Под техникой понимается система элементов движений; способ выполнения соревновательных упражнений, доведенный до уровня технического мастерства; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений, выполняемых в условиях спортивной борьбы.

Основа технической подготовки — рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно изменяющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа двигательного акта.

Техническая подготовка — одно из центральных звеньев системы обучения спортсменов. В процессе многолетней тренировки обеспечивается неуклонное совершенствование технического мастерства, что требует знания биомеханических основ техники спортивных действий, особенностей становления двигательного навыка и применения технических средств обучения и тренировки.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. При этом необходимо учитывать силы и возможности конкретного соперника. Тактика ведения спортивной борьбы тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. Не случайно в ряде видов спорта выделяется тактико-психологическая подготовка. Наибольшее значение она имеет в спортивных играх и единоборствах.

Общая специальная тактическая подготовка связана с изучением общих основ ведения тактической борьбы, воспитанием тактического мышления, основанного на общих закономерностях тактики; специальная — строится с учетом особенностей вида спорта и условий соревнований.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение высокого (легкая и тяжелая атлетика, стрельба) или оптимального (гимнастика, прыжки в воду) результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в условиях борьбы; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнить спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки.

Специфику спорта, как уже отмечалось, характеризует развернутая система спортивных соревнований со строгой регламентацией соревновательных действий и унификацией способов оценки достижений в ней. Для характеристики оценки конечного исхода спортивного соревнования используются такие показатели, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд» и т. п.

Каждое спортивное соревнование завершается тем или иным спортивным результатом. По определению Л. П. Матвеева (1999), спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям и являющийся количественным выражением итогов соревновательной деятельности.

Под спортивно-достиженческими возможностями здесь понимается совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода состязаний.

Спортивные результаты измеряются и оцениваются спортивными арбитрами по некоторым внешним признакам — критериям, позволяющим получить количественную оценку итогов соревновательной борьбы. Принятые в различных видах спорта критерии оценки результатов имеют, естественно, свои отличия. В целом их можно условно подразделить на: объективные, субъективные и смешанные. Условность такого разграничения в том, что момент объективности и субъективности есть почти во всей совокупности практических критериев оценки спортивных результатов, но в разных соотношениях.

Объективные критерии — сопряжены с замером некоторых физических параметров: длины или высоты прыжка; дальности полета снарядов; времени преодоления дистанции — в беге, плавании, лыжных гонках; веса поднимаемого спортивного снаряда — в тяжелой атлетике; и т. п. При их измерениях используется относительно точный инструментальный. При этом результат

можно получить независимо от оценивающих его лиц.

Субъективными критериями оценки спортивного результата называются такие способы, которые в значительной мере зависят от впечатлений, складывающихся у арбитров о качестве выполнения соревновательных действий, и сопоставления их с некоторыми «образцами» на основе собственного опыта и требований принятых спортивно-технических руководств и правил соревнований. При сопоставлении соответствий и отклонений выставляются оценки, имеющие условные градации, баллы и т. п.

Смешанные критерии – те, в которых приблизительно в одинаковой мере сочетаются объективные и субъективные слагаемые оценки. В спортивных играх и единоборствах результаты оцениваются по точности выполнения определенных действий: попадание мячом, шайбой и т. п. в целевую мишень (корзину, ворота и др.), выполнением определенного приема, точного и сильного удара и т. п. Вместе с тем исход эпизодов и всего состязания оценивается арбитрами в немалой зависимости от субъективных особенностей их восприятия и оценочных суждений качества исполнения действий.

Следует отметить, что эволюция критериев в целом шла и идет по пути их объективизации и увеличения степени точности оценочных процедур. Этому в настоящее время способствуют разработка определенных количественных методов оценки результатов, внедрение новых технических средств объективного контроля, скомпонованных с компьютерами, телевизионной и иной аппаратурой.

Основной составляющей соревновательной деятельности является стремление к максимальной реализации потенциала спортсмена для демонстрации возможно более высоких результатов. Однако в силу определенных причин и обстоятельств (в первую очередь – изменчивости состояния «спортивной формы») спортсменам далеко не в каждом состязании удастся полностью реализовать свои спортивно-достиженческие возможности. Поэтому не каждый результат, демонстрируемый спортсменом (командой) в процессе выступлений в состязаниях можно назвать достижением.

Спортивным достижением отдельного спортсмена или команды можно назвать те результаты, которые превосходят предыдущие и характеризуются занятием более высоких мест в состязании, выполнением определенного норматива спортивной классификации, завоеванием почетного звания и т. п.

С ростом популярности спорта спортивные достижения получают все более широкую общественную оценку. Их значимость повышается в связи с тем, что их уровень в определенной мере отождествляется с уровнем развития культуры общества, государства и его социальной системы. Вполне очевидно, что спортивные достижения в массовом спорте обеспечивают оценку динамики общей подготовленности занимающихся на уровне массовых разрядов. Спорт высших достижений ориентирован на абсолютный максимум достижений. Поэтому спортивный результат как количественная характеристика спортивного достижения имеет самостоятельную ценность для человека. Спортивное достижение оценивается как спортсменом, так и обществом в соотношении с масштабом и рангом соревнований, квалификацией соперников, условиями проведения соревнований и, особенно, в его сопоставлении с рекордом.

Рекорды – это спортивные результаты, превышающие все ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга.

Рекорды регистрируются только в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в стандартных условиях и количественных единицах измерения: веса, расстояния, времени, количества попаданий и т. п. В других случаях результаты, превышающие ранее достигнутые, определяются как высшие достижения. Различают рекорды и высшие достижения – мировые, олимпийские, континентальные и т. п. Отдельно фиксируются рекорды для мужчин и женщин, а также в различных возрастных группах (юноши, juniors, взрослые, ветераны).

Спортивные результаты и достижения неотделимы от субъекта деятельности (спортсмена), свидетельствуют об уровне развития прогрессивных сил индивида, его способностей в избранной сфере. При этом высшие достижения и рекорды служат интегральными критериями спортивной культуры, наглядным примером качества системы подготовки в конкретном виде спорта, сложившейся в той или иной стране, и в какой-то мере характеризуют уровень культуры

общества.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (188 часов)

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 15% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка (250 часов)

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером.

Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Участие в спортивных соревнованиях (100 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (511 часов) .

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

коронных приемов и их связок – 4;

вспомогательных приемов – 6;

технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий. Также, в обязательном

порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыгаться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Тактическая подготовка (40 часов)

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка (35 часов)

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;

проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Инструкторская практика и судейская практика (37 часов)

Инструкторская практика

Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.

Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки

Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории дзюдо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.

Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.

Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо

Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками

Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.

Судейская практика

Понятие о системе оценок за технические действия.

Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)

Ведение протоколов хода соревнований.

Судейская коллегия; обязанности судей.

Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП

Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.

Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.

Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту».

Судейство районных и городских соревнований.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (62 часов).

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

подвижные игры (в периоды активного отдыха);

посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);

работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами СШ, исходя из решения текущих задач подготовки. Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Этап высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка:

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте

Физическая культура и спорт – сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, спортивной подготовки и т. п., а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Являясь самостоятельной органичной частью общей культуры общества, она, помимо специфических, реализует общекультурные социальные функции, к которым ученые (, , и др.) относят воспитательную, образовательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, ценностно-ориентационную, коммуникативную, экономическую и т. д.

В данной связи выделяет пять основных функций:

– развивающую (совершенствование сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям);

– воспитательную (укрепление выносливости и закалка морального духа человека, формирование приверженности высоким нравственными целям, коллективистской направленности личности);

– образовательную (ознакомление с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности, с разнообразными видами физкультуры);

– оздоровительно-гигиеническую (повышение двигательной активности, становление здорового образа жизни);

– общекультурную (рациональная организация свободного времени).

В процессе физкультурно-спортивной деятельности у участников формируется активная жизненная позиция, предполагающая сознательное отношение к общественному долгу,

проявление мужества в борьбе за утверждение добра и преодоление морального зла, воспитывается любовь к Родине, стремление отстаивать ее интересы на спортивной арене. Таким образом, физическое воспитание тесным образом связано с гражданско-патриотическим. К проявлениям патриотизма следует отнести то, что спортсмены стремятся к победам не только из личных интересов, но и из желания прославить свой коллектив, республику, государство. К физкультурно-спортивным факторам нравственного воспитания ученые относят эмоциональность и коллективный характер физкультурно-спортивной деятельности, наличие разнообразных положительных мотивов, возможность максимальной реализации творческого потенциала. Кроме того, по мнению Э. Майнберга, «игра и спорт – это области человеческой деятельности, в основе которых лежит нравственное поведение. Нравственность и связанный с ней определенный "дух", образ мыслей и чувств, пользующийся всеобщим уважением, присущи спорту не как некий внешний атрибут, а как элементарные и необходимые предпосылки». Важно отметить, что воспитание нравственных, морально-волевых качеств в процессе физического воспитания и спорта осуществляется ненасильственно, поскольку от уровня организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и др. зависит эффективность физкультурно-спортивной деятельности. «В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения»

Важным критерием воспитанности человека является его отношение к труду. Физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, поскольку способствует повышению трудоспособности людей, воспитанию у них дисциплинированности и ответственности, трудолюбия и сознательного отношения к труду. «Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков». Известно, что нравственной основой подготовки человека к труду являются такие качества, как трудолюбие, честность, добросовестность, чувство ответственности, самодисциплины, развитию которых активно помогают занятия спортом.

Исследователи отмечают, что, несмотря на огромный потенциал, средства физической культуры и спорта еще недостаточно используются для решения задач нравственного, гражданского, трудового и др. воспитания молодежи, социализации личности. Однако сущность, миссия физической культуры и спорта позволяют утверждать, что ее средства возможно эффективно использовать для решения многочисленных социально-педагогических проблем: нормализации межличностных и межгрупповых отношений, воспитания толерантности и гражданственности, преодоления духовно-нравственного вакуума в обществе и др. Это может оказаться особенно значимым в современной России, где политические и экономические реформации последних десятилетий вызвали к жизни серьезные социально-педагогические проблемы, особенно остро стоящие для подрастающего поколения.

Социальные функции спорта

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием, воспитанием и т.п. Он оказывает огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

По отношению к культуре человек, как правило, выступает в трех ипостасях: он ее осваивает («потребляет»), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые культурные ценности. Спорт предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и духовных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности в спорте человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Здесь определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности. А это - одна из важнейших осознанных потребностей индивида.

Таким образом, спорту присущи социальные функции. Термин «функция» отождествляется с понятием «действие». С этой точки зрения необходимо говорить прежде всего о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. В настоящее время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций - специфических и неспецифических (общекультурных).

К специфическим функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта - его соревновательной деятельности, соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей. При этом важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования.

Соревновательно-эвристическая функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации.

Спортивно-престижная функция заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия престижа самого спортсмена в глазах общества, а также престижа той организации и территории которые он представляет, международного престижа страны.

Поскольку спорт - это органическая часть культуры общества, ему присущи общекультурные функции. Эти функции порождаются объективными условиями влияния спорта на формирование и прогрессивное развитие ценностей, обеспечивающих развитие личности и всего общества. Так как общекультурные функции реализуются, как правило, вне непосредственной соревновательной деятельности, их относят к неспецифическим.

Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Большая роль в этом отношении отводится кондиционному и рекреативному спорту в работе со взрослым населением. Они выступают средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом.

Эти и другие направления массового спорта - одни из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Они представляют собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизируют психическое состояние, позволяют снимать умственную усталость и т.д.

Воспитательная функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, волевой сферы и т.д.

Экономическая функция спорта выражается прежде всего в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни.

Экономическая сторона выражается также в получении доходов от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений, предоставления различных услуг в

области физической культуры и спорта и т.д. Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить те средства, которые государство и общественные организации вкладывают в физическую культуру и спорт. Основная общественная ценность — здоровье и дееспособность населения. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неопределима.

Зрелищно-эстетическая функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. Он несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, и в этом отношении граничит с искусством. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение - все это привлекает внимание огромного числа зрителей.

Социализирующая функция спорта вытекает из того, что спорт - это один из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта как в сфере спорта, так и более широком масштабе, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Популярность спорта, естественная увязка спортивных успехов и достижений с престижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

Коммуникативная функция спорта раскрывается в том, что его всеобщая притягательность позволяет легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межчеловеческом и международном общении.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Спортивные соревнования - это способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений посредством сопоставления содержания двигательной деятельности спортсменов в соответствии с правилами конкретного вида спорта. Спортивные соревнования классифицируются по разным признакам: по значимости для спортсмена, форме зачёта, организации, территориальному (по уровню), возрастному, профессиональному, отклонениям в состоянии здоровья и др. 1-й признак - по значимости для спортсмена соревнования бывают: 1) подготовительные (призваны повышать тренированность спортсмена, технико-тактическое мастерство, психологическую готовность, увеличивать эмоциональность процесса подготовки, адаптировать спортсмена к условиям соревновательной борьбы, приобретать соревновательный опыт; рассматриваются как средство интегральной подготовки); 2) контрольные (в них оценивается уровень подготовленности спортсмена, развитие физ. качеств, степень овладения техникой и тактикой, психологическая готовность; позволяют выделять сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности; контролировать эффективность построения тренировочного процесса и вносить коррективы; могут быть специально организованными и официальными); 3) подводящие (используются для отработки модели соревновательной деятельности в условиях максимально приближенных к режиму главных соревнований и для подведения спортсмена к пику спортивной формы в главных стартах); 4) отборочные и квалификационные (проводятся для комплектования сборных команд и определения участников личных состязаний, когда завоевание определённого места или выполнение контрольного норматива позволит спортсмену попасть в состав команды или пройти в следующий круг соревнований); 5) главные (где спортсмен должен показать наивысший спортивный результат сезона). 2-й - по территориальному признаку (по уровню): районные (первенство ДЮСШ, чемпионат района); городские (чемпионат города); областные (чемпионат области); национальные (чемпионат республики); международные (чемпионат стран СНГ); континентальные (чемпионат Европы; Панамериканские игры); мировые (чемпионат мира, Олимпийские игры). 3-й признак - по форме зачёта: личные, командные, лично-командные. 4-й признак - по форме организации - закрытые (н-р, участвуют спортсмены только одного

коллектива), открытые (участвуют спортсмены разных коллективов), товарищеские или матчевые встречи (соревнования по предварительной договорённости). 5-й признак - по возрастным категориям - детские соревнования, юношеские, юниорские, молодёжные, взрослые. 6-й признак – по профессиональной принадлежности - школьные (спартакиады), студенческие (универсиады), по роду деятельности (военные, пожарные и т.п.). 7-й признак - по характеру отклонений в состоянии здоровья (для параспортсменов)- соревнования среди слепых, глухих, людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и т.д.

Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности спортсменов рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Содержание тренинга состоит в следующем. Характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности и ее мотивационной основы. Содержание этого тренинга ориентировано на перестройку объяснения спортсменом причин неуспешных действий с внешних факторов и внутреннего фактора (низкие способности) на внутренний фактор — «недостаток проявления усилий». В этом случае можно рассчитывать на укрепление спортивной мотивации у спортсменов.

Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме. Существенным при изменении причинных схем у спортсменов является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний. При использовании той или иной причинной схемы в беседе со спортсменом она показывает нам, что он чувствует и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании тренировочной и соревновательной мотивации.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под контролем сознания спортсмена и может быть устранена в процессе беседы с ним. Важным здесь является метод убеждения.

Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов осуществляется следующим образом. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена в предварительных исследованиях.

Чем выше результативность соревновательной деятельности спортсменов, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. В этой связи полагаем, что, развивая результативность соревновательной деятельности у юных спортсменов, мы укрепляем у них спортивную мотивацию.

Для развития у юных спортсменов результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

1. Перед началом любого дела (обучение упражнению, приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать спортсмену будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ.

2. Формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей.

3. Для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Это деление позволяет:

- 1) начинать действовать незамедлительно;
- 2) определить необходимые ежедневные усилия;
- 3) определить ритм деятельности.

4. Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели.

5. Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализировать и усилить позитивные переживания спортсмена.

6. Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

Анализ практики подготовки спортсменов высокого класса в особо развитых в спортивном отношении странах, результаты многочисленных исследований в области теории и методики спортивной тренировки, проведенных в последние годы, можно охарактеризовать те основные направления, которые обусловили прогресс спорта в мире. В сфере организации спортивной подготовки в первую очередь следует выделить ряд положений, позволяющих подчинить материально-технические, кадровые, финансово-экономические и другие предпосылки реализации возможностей современной методики спортивной тренировки:

— органическую взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих (сборные команды, спортивные центры) и нижестоящих (ДЮСШ, СДЮСШ, школы-интернаты спортивного профиля) структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения;

— обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и оргработников - необходимостью достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовки спортивного резерва;

— создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использование ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов;

— поощрение альтернативных организационных и научно-методических подходов к системе подготовки спортсменов высокого класса.

Велико влияние на рост спортивных достижений совершенствования материально-технических основ тренировочной и соревновательной деятельности. Речь в первую очередь идет о современных спортивных базах, спортивном инвентаре, тренажерно-диагностическом оборудовании. Бурный прогресс достижений, отмечавшийся в последние годы в ряде видов спорта, в значительной (если не в решающей) мере определялся факторами материально-технического порядка.

Вполне естественно, что при всей важности для роста спортивных достижений организационных и материально-технических основ современной спортивной подготовки прогресс спорта, прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях.

Первое, направление — резкий прирост объемов тренировочной работы.

Тенденция к дальнейшему увеличению объемов тренировочной работы сохраняется и в настоящее время. В частности, многие специалисты различных стран рекомендуют в ближайшие годы увеличить объем работы, затрачиваемой на подготовку спортсменов высокого класса, до 1700—2000 ч в год при 340—360 днях занятий и соревнований (сейчас эти цифры обычно не превышают соответственно 1100—1400 и 300—320).

Второе направление — строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы. Общая подготовка перестала играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса и используется преимущественно как средство активного отдыха.

Третье направление — постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса

подготовки. Проявляется это в увеличении числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований, стартов, игр, схваток и т. д.

Четвертое направление — стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов. В настоящее время отмечаются излишнее увлечение тренировочными и соревновательными нагрузками, средствами стимуляции работоспособности и одновременно недооценка полноценного отдыха, питания, восстановительных мероприятий.

Пятое направление — расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных двигательных качеств (например, силы и гибкости), физическое и техническое совершенствование; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, позволяющее интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Шестое направление — ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. При этом необходимо учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах в силу возрастных особенностей спортсменов и закономерностей становления спортивного мастерства не влияют существенно на уровень результата. Поэтому при создании функционального фундамента на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Седьмое направление — совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предусматривается ориентация на групповые и индивидуальные модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса.

Анализ показывает, что это направление, опирающееся на возможность современной диагностической и вычислительной техники, в настоящее время является одним из основных резервов совершенствования системы спортивной тренировки, так как позволяет создать необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена и протекания адаптационных изменений, обеспечивающих соответствие уровня подготовленности планируемой структуре соревновательной деятельности и заданному спортивному результату.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Спорт немыслим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу, внутренне присущи ему. Само по себе соревнование свойственно не только спорту, но и другим видам человеческой деятельности. Соревнуются между собой отдельные фирмы, компании; проводятся кинофестивали, конкурсы пианистов и певцов, артистов балета и цирка. Однако исключение состязательного момента из этих видов деятельности не разрушит их существа, поскольку он не является их специфической основой. Спортивная же деятельность без своего главного составного элемента — соревнования полностью утрачивает свой смысл, свою специфику.

Вид спорта способствует развитию и проявлению различных видов соревнований. Как отмечает Л.П. Матвеев (1978), в сферу спорта исторически вошли достаточно разнообразные виды соревновательной деятельности. Вокруг конкретных состязаний, выделившихся в ходе развития

спорта, формировались и продолжают формироваться по настоящее время относительно самостоятельные виды спорта. Вид спорта — это область сферы спорта, ядром которой является исторически сложившаяся социально значимая соревновательная деятельность, характеризующаяся местом и временем ее реализации, применяемыми средствами и обуславливающими их нормативными актами.

Следовательно, вид спорта выступает как отдельная область сферы спорта. Каждый вид спорта характеризуется: 1) своим предметом состязаний и характером активности спортсмена; 2) особым составом действий и способом ведения соревновательной борьбы (техникой, тактикой); 3) своими правилами состязаний.

Следует иметь в виду, что специфика тех или иных соревнований может значительным образом влиять на сферу спорта в целом и на структуру отдельных видов спорта. К примеру, выход какого-либо вида спорта на международную арену ведет к появлению новой организационной структуры — международной федерации. Высокая конкуренция на крупнейших соревнованиях (Олимпийских играх, чемпионатах мира), большая плотность спортивных результатов заставили проводить жесткий отбор спортсменов в национальные сборные команды, т.е. создавать службы спортивного отбора и прогнозирования результатов. Сложное техническое и аппаратное оснащение соревнований по автомобильному спорту обуславливает наличие в структуре видов спорта многочисленных технических комиссий. Соревнования в футболе, хоккее, собирающие огромные массы болельщиков, вынуждают вводить в организационные структуры особые подразделения для контроля над болельщиками и управления ими. Опыт показывает, что отсутствие подобных подразделений влечет отрицательные последствия: введение в практику спорта допингов, анаболиков и других стимулирующих средств работоспособности спортсменов остро поставило вопрос о создании антидопинговых комиссий, которые могли бы противостоять этому.

Соревнование — узловое образование системы спорта в обществе. По существу, без соревнований спорт невозможен. Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Первичная (специфическая) функция соревнования — это определение иерархии мест участников состязаний, т.е. ранговая оценка всех соперников, нахождение победителя и призеров состязаний или фиксация рекорда. Эта функция в первую очередь относится к классу социальных оценок. Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. Этими функциями являются следующие: нормативная, подготовительная, селекционная, стимулирующая, самоутверждения, зрелищная, воспитательная, информационная, познавательная, творческая, коммуникативная, престижная, управления, моделирования, контроля, агитационно-пропагандистская, культурного обмена, рекреационная, экономическая, осуществления международных связей, интеграционная и многие другие.

Соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекордный» вариант соревновательного проявления, когда спортсмен имеет установку «сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем.

Соревнование как неотъемлемый атрибут спорта имеет свои специфические особенности, отличающие от других элементов спорта. На основе анализа многочисленных исследований можно считать, что главными особенностями спортивных соревнований являются:

- 1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- 2) полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;
- 3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- 4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;
- 5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и

психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (233 часов)

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 14-18%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы); - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание); - упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гириями и гантелями и на тренажерах). - бег, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (333 часов).

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-25%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства: - имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (количество бросков, например, задняя подножка, за 30 секунд времени). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Участие в спортивных соревнованиях (133 часов).

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка (699 часов).

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

коронных приемов и их связок – 4;

вспомогательных приемов – 6;

технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуются иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Тактическая подготовка (30 часов).

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсека под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсека в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсека в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсека в темп шагов – бросок через голову.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка (30 часов).

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;

проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики. Сублимация представляет собой

искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов

Инструкторская практика и судейская практика (50 часов)

Инструкторская практика

Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.

Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки

Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории дзюдо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.

Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.

Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо

Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками

Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.

Судейская практика

Понятие о системе оценок за технические действия.

Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)

Ведение протоколов хода соревнований.

Судейская коллегия; обязанности судей.

Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП

Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.

Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.

Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту».

Судейство районных и городских соревнований.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (133 часов).

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

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

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

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

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: мастера спорта Российской.

15. Учебно-тематический план

Темы подготовки	Объем времени в год (часы)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до одного года обучения:		
Теоретическая подготовка		
Краткий обзор вида спорта дзюдо	2	История создания дзюдо. Характеристика вида спорта «дзюдо». Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта
Физическая культура и спорт в России	1	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Правила техники безопасности и понятие о травматизме.	1	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.
Режим дня и питание обучающихся	1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	175	Упражнения для развития общих

		физических качеств. Упражнения для комплексного развития качеств. Подвижные игры.Эстафеты.
Специальная физическая подготовка	16	Упражнения для развития специальных физических качеств. Акробатические упражнения.
Техническая подготовка	96	Положения дзюдоиста.Подсечки. Захваты.Сближения.Поединки.Самооборона
Тактическая подготовка	7	Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Тактика ведения поединка.
Психологическая подготовка	6	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо и других видов двигательной деятельности.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	Контроль, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	Поэтапный медицинский осмотр.
Восстановительные мероприятия	2	Применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.
Этап начальной подготовки свыше одного года обучения		
Теоретическая подготовка		
Закаливание организма.	1	Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий	2	Дневник самоконтроля. Его формы содержание.
Правила вида спорта дзюдо	3	Судейство и оценки. Пояса и ранги.
Оборудование и спортивный инвентарь.	1	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	208	Бег, ходьба, прыжки. Упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры.Эстафеты.
Специальная физическая подготовка	29	Акробатические упражнения. Упражнения на мосту, в самосраховке, с партнером. Имитационные упражнения.
Техническая подготовка	150	Положения и усилия дзюдоиста.Подсечки.Захваты.Сближения .Поединки.Самооборона. 6 КЮ Белый пояс. 5 КЮ Желтый пояс
Тактическая подготовка	7	Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях
Психологическая подготовка	7	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо и других видов двигательной деятельности.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	Контроль, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных

		нормативов. Сдача технической программы.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные процессы обучающихся.
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные процессы обучающихся. Применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.
Учебно-тренировочный этап:		
Теоретическая подготовка до трех лет		
История возникновения олимпийских игр	10	Зарождение олимпийских игр. Возрождение олимпийских игр.
Физиологические основы физической культуры	10	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические характеристики организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
Учет соревновательной деятельности.	10	Классификация и типы спортивных соревнований.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по дзюдо	10	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для дзюдо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила дзюдо	11	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Практическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (1год обучения).		
Общая физическая подготовка	130	Лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, бокс, плавание.
Специальная физическая подготовка	104	Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки для развития специально-физических качеств. Круговая тренировка.
Участие в спортивных соревнованиях	30	Участие в 2-3 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований,
Техническая подготовка	188	Самостраховка. Выведение противника из равновесия (кузуши) Захваты для проведения бросков. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Изучение техники комбинаций, контрприемов.
Тактическая подготовка	14	Тактика проведения технико-тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях
Психологическая подготовка	14	Упражнения для воспитания волевых качеств. Нравственная подготовка.
Инструкторская практика и судейская практика	10	Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Изучение основных положений правил по дзюдо.

		Участие в показательных выступлениях.
Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	Самоконтроль дзюдоиста. Поэтапный медицинский осмотр. показания и противопоказания к занятиям дзюдо Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Питание. Рациональное, сбалансированное питание. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.
Практическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (2 год обучения) ,		
Общая физическая подготовка	156	Лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, бокс, плавание.
Специальная физическая подготовка	125	Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки для развития специально-физических качеств. Круговая тренировка.
Участие в спортивных соревнованиях	37	Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований,
Техническая подготовка	224	Самостраховка. Выведение противника из равновесия (кузуши) Захваты для проведения бросков. Изучение техники комбинаций, контрприемов. 3 КЮ Зеленый пояс
Тактическая подготовка	17	Тактика проведения технико-тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях
Психологическая подготовка	17	Упражнения для воспитания волевых качеств. Нравственная подготовка.
Инструкторская практика и судейская практика	12	Организация и руководство группой. Подача команд. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Реанимация при удушениях.
Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	Поэтапный медицинский осмотр. показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Восстановительные средства, применение восстановительных мероприятий Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание. Рациональное, сбалансированное питание.

		Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.
Практическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (3 год обучения).		
Общая физическая подготовка	182	Лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, бокс, плавание.
Специальная физическая подготовка	146	Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки для развития специально-физических качеств. Круговая тренировка. Игры в касания
Участие в спортивных соревнованиях	44	Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований,
Техническая подготовка	262	Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа. 2 КЮ Синий пояс
Тактическая подготовка	19	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации . Тактика проведения технико-тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях
Психологическая подготовка	18	Состояния дзюдоистов перед поединком: Лидерство в дзюдо
Инструкторская практика и судейская практика	14	Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.
Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	Поэтапный медицинский осмотр. Медико-биологические средства восстановления . Мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных

		нормативов. Сдача технической программы
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения:		
Теоретическая программа		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	4	Олимпизм как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
Профилактика травматизма.	4	Понятие травматизма. Разминка.
Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.	4	Мотивационный тренинг «причинных схем». Развитие у юных спортсменов результативности -как качества личности
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	4	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Задачи, методы и принципы спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	4	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	169	Лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, гимнастика, бокс, плавание.
Специальная физическая подготовка	188	Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. Круговая тренировка.
Участие в спортивных соревнованиях	75	Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.
Техническая подготовка	355	Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Борьба за захват. 1 КЮ Коричневый пояс. Самооборона
Тактическая подготовка	36	Тактика участия в соревнованиях Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Накопление двигательного опыта.
Психологическая подготовка	28	Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований,

		исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.
Инструкторская практика и судейская практика	28	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия .Тестирование и контроль	37	Психологические средства восстановления Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия . Питание. Рациональное, сбалансированное питание. Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретическая часть		
Олимпийское движение. Состояние современного спорта	5	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
Спортивной подготовка. Перетренированность	5	Принципы спортивной подготовки. Синдром «перетренированности».
Учет соревновательной деятельности	5	Учет соревновательной деятельности, его эффективность и формы.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	5	Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	5	Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	188	Повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Специальная физическая подготовка	250	Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером.
Участие в спортивных соревнованиях	100	Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.
Техническая подготовка	511	Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций.
Тактическая подготовка	40	Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.
Психологическая подготовка	35	В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.
Инструкторская практика и судейская практика	37	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту. Судейство первенства города, среди

		групп младшей возрастной группы. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.
Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	62	Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами СШ, исходя из решения текущих задач подготовки. Поэтапный медицинский осмотр. Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.
Этап высшего спортивного мастерства:		
Теоретическая подготовка		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	3	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
Социальные функции спорта	5	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	5	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	233	Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки

		соревновательного характера.
Специальная физическая подготовка	333	Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.
Участие в спортивных соревнованиях	133	Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.
Техническая подготовка	699	Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.
Тактическая подготовка	30	Тактика ведения поединка . Тактика участия в соревнованиях.
Психологическая подготовка	30	Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Метод вербального воздействия. Дезактуализация.
Инструкторская практика и судейская практика	50	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.
Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	133	Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки. Поэтапный медицинский осмотр. Соответствие уровню спортивной квалификации: мастера спорта Российской.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее — «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Основные, традиционные виды тренировки в дзюдо — ката и рандори. Сиай, или состязания, — это особая форма рандори. Кроме того, для развития определенных навыков есть много упражнений и игр, которые можно включать в программу тренировок.

Ката. Слово «ката» означает «форма»; это способ тренировки с партнером, при котором ученики повторяют определенные движения, заранее составленные экспертами для освоения определенных навыков и техники боя. Для выявления того, насколько ученик освоил ката, устраиваются специальные ката-турниры. Ката — это также важная составляющая тренировки в дзюдо. Именно во время выполнения ката ученик овладевает самыми разнообразными навыками, включая выполнение различных бросков и захватов, нанесение ударов, определение необходимой дистанции, нахождение болевых точек и т. д., — многие из которых никогда не выполняются во время рандори и сиай. Партнеры учатся выполнять различные приемы с обеих сторон в ответ на различные атаки, в том числе с использованием оружия, такого, как пистолеты и ножи.

Классификация типов ката, разработанная японским институтом Кодокан-дзюдо, поможет ученикам понять основную роль каждой ката, но это не значит, что эта роль единственная. Все ката разработаны для физического развития, тщательного освоения методов атаки и обороны, а также для понимания самой сути дзюдо.

Наиболее часто выполняются рандори-но ката, потому что они включают приемы свободной практики и дополняют изучение многих популярных бросков и захватов. Другие ката обычно изучают после получения черного пояса.

Кодокан-ката помогают сохранять общемировые стандарты теории и практики дзюдо. Их освоение поддерживает связь между учениками и составившими их учителями, включая Дзигоро Кано. Они помогают основательно изучить технику в работе с партнером, так что в дополнение к соревновательным навыкам ученики получают навык совместной работы. При совместной работе во время выполнения ката подразумевается, что ваш партнер — укэ (человек, на котором отрабатываются приемы) — играет не самостоятельную роль, а просто соглашается выполнить атаку определенного типа. Предполагается, что каждая его атака должна вести к успеху, а тори (человек, отрабатывающий приемы) должен противопоставить ей правильные методы обороны.

Полное изучение ката включает и такие важные элементы, как концентрация духа (киай), выбор правильной дистанции (маай), выполнение подходящего действия в соответствии с теорией боя (риай) и достижение особого состояния бдительности с целью получения преимущества над противником (дзан-син). Если техники и приемы дзюдо можно сравнить с буквами, то ката, в соответствии с данной аналогией, представляет собой целые слова, основную грамматику и структуру предложений.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" учитываются данной Программой, в годовом учебно-тренировочном плане в разделе Специальная физическая подготовка и Техническая подготовка, по этапам спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися,

не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	--	----------------------	-----------------------

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8

13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2

	утепленная										
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «джюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.

9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
16. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
17. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
18. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>
3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>