

Принята на педагогическом
Совете ДЮСШ №1 «Юность»
«___» _____ 20___ г.

Утверждаю:
директор ДЮСШ №1 «Юность»
_____ Петракова Т.А.

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
“Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»”

**Дополнительная предпрофессиональная программа
для «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 1 «ЮНОСТЬ»
(ДЮСШ №1 «Юность»)**

ДЗЮДО

Разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»,
утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145, зарегистрировано в
Минюсте России 10.06.2013 г №28760

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки-3 года,
учебно-тренировочного-4 года,
совершенствования спортивного мастерства-3 года

Составитель: инструктор-методист О.В. Лопарев

2015 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ,.....	4
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ,.....	18
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	19
2.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	23
2.1.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	27
2.1.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	31
2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	32
2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	33
2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ.....	34
2.4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	35
2.5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	37
2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	37
2.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	40
2.7.1. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА	40
2.7.2. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	42
2.7.3. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ.	46
2.7.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	52
2.7.5. АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СТЕПЕНЕЙ КЮ	54
2.7.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	63
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	65
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ...	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по дзюдо (в дальнейшем Программа) для МБОУ ДОД ДЮСШ №1 «Юность» Анжеро-Судженского городского округа (в дальнейшем ДЮСШ №1 «Юность») разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г.; Федеральный закон № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6 декабря 2011 г.; Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.; Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231); Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325); Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №731; Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125; нормативными документами Департамента образования и науки Кемеровской области, Департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь многолетний период обучения - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

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

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых дзюдоисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

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

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

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

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

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Дзюдо – один из видов спортивной борьбы в одежде, входит в программу летних Олимпийских игр. Дзюдо характеризуется широким арсеналом технических действий в стойке (разнообразные броски) и в партере (удержания, удушающие, болевые приемы) – все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств атлета. На каждом этапе спортивной подготовки по дзюдо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования, в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный год во всех группах ДЮСШ №1 «Юность», начинается с 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в ДЮСШ №1 «Юность» осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание - не позднее 21.30 (для спортсменов старше 18 лет). Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

В группах начальной подготовки и тренировочных от 1-го года обучения дополнительные 6 недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - академический час 45 минут.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет, не более:

- этап начальной подготовки до 1 года - 6 часов в неделю;
- этап начальной подготовки св. 1 года - 8 часов в неделю;
- тренировочный этап до 2-х лет - 12 часов в неделю;
- тренировочный этап св. 2-х лет - 18 часов в неделю;
- этап спортивного совершенствования - 24 часов в неделю;

Максимальная продолжительность тренировочного занятия устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года - не более 2-х академических часов
- этап начальной подготовки св. 1 года - не более 2-х академических часов;
- тренировочный этап до 2-х лет - не более 3-х академических часов;
- тренировочный этап св. 2-х лет - не более 3-х академических часов;
- этап спортивного совершенствования - не более 4-х академических часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп на этапах спортивной подготовки ДЮСШ №1 «Юность» по дзюдо, представлены в таблице 1.

таблица 1 Этапы подготовки

Этапы спортивной подготовки		Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	1	10	15	25
	Свыше одного года	1	10	12	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (до 2-х лет)	2	12	10	14
	Углубленной специализации (свыше 2-х лет)	3	13	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	3	14	1	4

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки ДЮСШ №1 «Юность» по дзюдо (женщины/мужчины) представлены в Таблице 2.

Таблица 2 Парциальное соотношение этапных нормативов

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации (до 2-х лет)	Углубленной специализации (свыше 2-х лет)	
Общая Физическая подготовка	82/80	82/80	20/19	18/17	16/15
Специальная Физическая Подготовка			20/19	21/21	21/20
Технико-тактическая подготовка	13/14	13/14	45/46	45/46	47/48
Теоретическая подготовка	3/3	2/2	3/3	3/3	4/4
Контрольные	1/1	1/1	1/1	2/2	2/2

испытания					
Соревнования	-	1/1	7/7	7/7	8.5
Инструкторская судейская практика	-	-	3/3	3/3	3.5
Восстановительные мероприятия	1/2	1/2	1/2	1/2	1/1

Тренировочные занятия в ДЮСШ №1 «Юность», осуществляющей предпрофессиональную подготовку, проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях) тренировочных занятий непосредственно в условиях организации, осуществляющей подготовку, и в том числе 6 недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих подготовку, на период их активного отдыха.

Режимы недельной тренировочной работы, а также требования к количественному составу групп представлены в Таблице 3.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этап спортивного совершенствования - 10 чел., тренировочном - 12 чел. (для занимающихся свыше двух лет) и 16 чел. (для занимающихся до двух лет) с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Таблица 3

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

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК - белый пояс.
	Свыше 1 года	10	12	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК - желтый пояс
УТ	Начальная специализация До 2-х лет	12	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК – оранжевый, зеленый пояс, призер города
	Углубленная специализация свыше 2-х лет	13	8	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП – синий, коричневый пояс,

					призер области
СС	Весь период	14	1	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ТП, призер Сибири, Всероссийских сор.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ №1 «Юность», использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом, а именно дзюдо;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной, учебно-тренировочной подготовки по виду спорта - дзюдо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо в таблице 4.

Таблица 4.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Окончательное решение о переводе, или зачислении спортсмена на этапы подготовки принимается на тренерском совете с учетом индивидуальных возможностей, спортивного результата, показанного спортсменом, и результатом контрольных испытаний.

1. Группы начальной подготовки

На этапе занятия в группах начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в показательных соревнованиях по демонстрации техники дзюдо. На данном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и общей

физической подготовке. Тренерам, работающим с НП, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе в этих группах тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа детей и подростков:

1. достигших возраста 10 лет
2. желающих заниматься спортом (заявление о приеме в ДЮСШ №1 «Юность»)
3. не имеющих медицинских противопоказаний (справка от участкового врача-педиатра (терапевта) о разрешении заниматься дзюдо)
4. прошедших вступительные нормативные испытания.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5
Нормативы ОФП для ГНП

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

2. Тренировочный группы (этап спортивной специализации)

Группы тренировочного этапа комплектуются из числа не имеющих медицинских противопоказаний и стоящих на учете во врачебно-физкультурном диспансере (далее - ВФД), достигших возраста 12 лет, одаренных и имеющих способности к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку не

менее года и выполнивших контрольно-нормативные требования по общей физической и специальной подготовке (Таблица 6).

Таблица 6
Нормативы ОФП для ТГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

3. Группа совершенствования спортивного мастерства

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Тренировочный процесс еще больше индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.

Группы совершенствования спортивного мастерства комплектуются из числа спортсменов, достигших возраста 14 лет, имеющих допуск ВФД, выполнивших требования по спортивной подготовке не ниже норматива кандидата в мастера спорта России (далее – КМС) и выполнивших контрольно-нормативные испытания.

Контрольно-нормативные испытания по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 7.

Таблица 7
Нормативы ОФП для ГСС

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

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают контрольные нормативы.

Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является: выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе.

Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением тренерского совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения приемов дзюдо и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года.

Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения на один год или отчисляются. Контрольно-переводные нормативы даны в таблицах №№ 5, 6, 7.

Общее количество отделений и групп регламентируется планом-комплектования и муниципальным заданием, утвержденных Управлением образования администрации Анжеро-Судженского городского округа.

Тренер школы может осуществлять набор в группы начальной подготовки либо каждый год, либо через год.

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является выполнение объемов тренировочной нагрузки.

Выполнение объема тренировочных нагрузок в соответствии с нормативами максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов ДЮСШ №1 «Юность», представлены в таблице 8.

Таблица 8

Максимальные объемы тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подготовки										
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	20	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570

Планируемые показатели соревновательной деятельности по дзюдо спортсменов ДЮСШ №1 «Юность» представлены в Таблице 9.

Таблица 9 Планируемые показатели

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этап спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации	Углубленной специализации	
тренировочные	-	-	50	85	100
контрольные	6	8	20	40	40
основные	-	4	30	40	40
всего	6	12	100	165	180

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности дзюдоистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Таблица 10.

Планируемый перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14		Не менее 70% от состава группы лиц, обучающихся на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в	-	-	до 21 дня подряд и не более двух		Не менее 60% от

	каникулярный период			сборов в год	состава группы лиц, обучающихся на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования.		до 60 дней		В соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, используемый для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по дзюдо в ДЮСШ №1 «Юность» представлены в таблице 11.

Таблица 11.

Используемое оборудование и инвентарь

Н п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	3
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1

14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Нормативы обеспечения спортивной экипировкой (на занимающегося) в таблице 11.

Таблица 11.

N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы подготовки					
			начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар					1	1
2	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	1	2	1	2	2	1
3	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	1	2	1	2	2	1

4	Пояс	штук	1	2	1	2	4	1
5	Трико (трюсы) белого цвета	штук	2	1	2	1	3	1
6	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	2	1	2	1	3	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	1	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1	1	2	1	2	1
9	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	1	1	2	1	1	1

1.2. Структура годичного цикла подготовки обучающихся

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

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл определяется индивидуально, система подготовки строиться в зависимости от календаря спортивных мероприятий. Основная задача подведение спортсмена к основным соревнованиям в оптимальной спортивной форме. Подготовительный

период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель.

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в дзюдо обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап подводящих стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап подводящих стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности

соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В

МБОУ ДОД ДЮСШ №1 «Юность»

Для групп начальной подготовки (до 1года)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	12	12	12	10	10	10	12	10	12	14	12	126
СФП	10	11	11	10	11	10	14	14	12	12	9	124
ТТМ	2	4	6	7	5	4	2	6	3	3	3	45
Теория	2	1	1	1	-	-	-	-	1	1	2	9
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
ИТОГО	28	28	30	28	26	26	28	30	30	30	28	312

Для групп начальной подготовки свыше 1года обучения												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	18	18	16	16	15	16	16	15	16	20	20	186
СФП	17	16	16	16	14	16	18	16	12	20	19	180
ТТМ	1	6	9	8	11	1	5	8	7	5	1	62
Теория	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
Психологическая	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	4
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	6
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
ИТОГО	42	42	43	42	42	38	42	44	44	46	43	468

Для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	10	10	9	9	10	9	8	8	12	12	9	106
СФП	12	13	14	11	12	10	10	12	13	10	11	128
ТТМ	26	26	26	28	28	24	24	26	26	24	22	280
Теория	3	2	2	2	4	2	1	1	2	2	2	24
Контрольные нормативы	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
Инструкторская практика	-	-	2	2	-	-	2	4	-	4	-	16
Психологическая	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-	6
Соревнования	-	3	3	3	-	3	6	3	3	-	-	24
Восстановительные мероприятия	3	5	2	2	-	-	2	-	-	2	-	16
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	12
ИТОГО	60	60	60	58	54	58	54	55	62	56	50	624

Для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	16	15	16	13	12	12	15	15	12	16	18	160
СФП	17	19	17	18	17	15	17	17	18	18	18	191
ТТМ	34	42	42	42	40	32	45	38	38	38	30	421
Теория	6	3	-	-	3	-	3	3	-	3	1	22
Контрольные нормативы	3	-	-	-	3	-	-	-	6	-	-	12
Инструкторская практика	3	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	12
Психологическая подготовка	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	16
Соревнования	3	3	6	6	3	6	6	9	8	-	-	50
Восстановительные мероприятия	3	3	3	6	3	3	3	3	6	6	1	40
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	12
ИТОГО	85	87	86	90	83	79	91	87	90	81	77	936

Для групп спортивного совершенствования до 1года												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	24	24	18	19	18	16	19	16	16	20	20	210
СФП	22	24	28	22	22	22	20	22	20	24	14	240
ТТМ	48	56	56	56	52	44	52	52	48	46	40	550
Теория	4	4	-	-	2	4	4	4	4	-	-	26
Контрольные нормативы	4	-	-	-	4	-	-	-	8	-	-	16
Инструкторская практика	4	-	4	4	-	4	-	4	-	2	4	26
Психологическая подготовка	-	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	20
Соревнования	4	8	12	12	8	8	12	12	12	-	-	88
Восстановительные мероприятия	4	4	4	8	8	4	8	4	4	8	-	56
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	16
ИТОГО	114	124	126	125	118	110	115	114	112	100	86	1248

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь

процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
- координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного тренировочного

занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот. Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Составляя годовой план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки.

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производное иных данных.

Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

2.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности обучения на этапе начальной подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам, работающим с НП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры - темп, ритм, амплитуда);

- методы обучения техники дзюдо: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела) реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью;

- методы воспитания - убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения на снарядах: перекладине, гимнастическая стенка);

- средства подготовки дзюдоистов (обще- и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- тренировочные модели соревновательных упражнений (технические и тактические действия, необходимы для ведения поединка в условиях соревнования);

- средства психологической подготовки (идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия);

- средства воспитания личности (беседа, объяснение, личный пример и др.);

- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемой в домашних условиях (зарядка, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств);

- средства профорientированной направленности.

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) обще развивающие упражнения; 3) элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7)

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

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

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

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

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены.

Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

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

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

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

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю»(ступеней, нашивок). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые, представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специ-альной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день -

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.1.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На тренировочном этапе особенность обучения заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к

формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки - соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный, интервальный (между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности);
- методы обучения техники дзюдо - целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера по ходу выполнения упражнения);
- методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств;
- методы психологической подготовки - идеомоторная, аутогенная тренировка.

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- средства технической, физической, тактической подготовки дзюдоистов;
- средства для освоения инструкторской и судейской практики;
- средства профориентационной направленности.

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

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

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

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

6) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

7) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки.

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзю-доистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

2.1.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этом этапе подготовки спортсмена средства и методы тренировки выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма спортсмена.

Программа подготовки учитывает особенности тактического ведения схватки, сильные стороны спортсмена. Основной целью являются:

- максимальное развитие сильных качеств спортсмена, за счет которых одерживаются победы;
- ликвидация слабых сторон подготовленности;
- построение рациональной технико-тактической модели ведения поединка спортсменом (в соответствии с его уровнем подготовленности).

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками.

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

Основные формы занятий:

- общая физическая подготовка, нацеленная на совершенствование общей выносливости. Используются средства - кросс, плавание, спортивные игры;
- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет;
- специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных способностей («набрасывания» с максимальной скоростью чередующееся с отдыхом).

2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Спортсмены спортивной школы должны регулярно знакомиться с инструкцией по технике безопасности и неукоснительно ее соблюдать.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, обучающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются;

1.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

1.3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера.

2. Требование безопасности перед началом занятия.

2.1. Надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной;

2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру, длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку;

3. Требования безопасности во время занятия.

3.1. Вход обучающихся в зал и занятия разрешается только в присутствии и под руководством тренера;

3.2. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера

3.3. При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.

3.4. При выполнении технических действий и во время тренировочных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;

- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами

3.5. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

3.8. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

4. Требование безопасности по окончании занятия.

- 4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- 4.2. Принять душ.

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо. Планируемый результат:

- НП до года - сохранение 90% контингента спортсменов, пришедших в начале года;
- НП свыше года – выполнение 3-го юношеского разряда (30% спортсменов);

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных

соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья. Планируемый результат:

- ТЭ до 2-х лет – выполнение норматива 1-го юношеского разряда (50% из спортсменов этого этапа;

- ТЭ свыше 2-х лет – выполнение 30% спортсменов данного этапа норматива 1-го спортивного разряда и попадание в сборную команду Кемеровской области по дзюдо.

- выполнение 10% спортсменов данного этапа норматива

Кандидат в Мастера Спорта России

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья. Планируемый результат – выполнение норматива МС России и попадание в сборную команду Российской Федерации.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Основными задачами медицинского обследования в группах на всех этапах подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

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

2.4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 10 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в

микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. 11 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 10 Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
140-160	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам допустимо использование процедуры исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона (на усмотрение тренера). Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Таблица 11 Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	26-29	174-156
Средняя	22-25	132-150
Малая	18-21	108-126

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$.

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 12.

Таблица 12 Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
---------------------	---------------

Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

2.5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

На каждом этапе спортивной подготовки регулярно, 1 раз в квартал проводятся занятия (под роспись в журнале инструктажей), направленные на недопущение приема запрещенных препаратов спортсменами. Особый акцент на эту проблему следует сделать в группах совершенствования спортивного мастерства. Основной задачей антидопинговых занятий на всех этапах подготовки является формирование правильных взглядов и привитие принципов честной борьбы.

2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для психической саморегуляции обучающихся ДЮСШ №1 «Юность» используется метод, предложенный А.В. Алексеевым - метод психо- мышечной тренировки (ПМТ). В основе этого метода лежит аутотренинг, самовнушение. Психомышечная тренировка состоит из двух частей:

- успокаивающая часть ПМТ,
- мобилизующая часть ПМТ.

Успокаивающая часть ПМТ Умение успокаивать себя чрезвычайно важно — как в жизни, так и в спорте. Ибо на соревнованиях наиболее частой причиной неудач является именно чрезмерная психическая напряженность спортсменов, что почти всегда ведет к снижению результатов.

В основе успокаивающей части ПМТ лежит достижение состояния дремотности.

А.В. Алексеев утверждает, чтобы входить в контролируемое сознанием состояние дремотности, необходимо научиться расслаблять скелетные мышцы до такой степени, которая вызывает это состояние.

Первое, что необходимо сделать для достижения успеха в расслаблении скелетных мышц это представить комфортное для отдыха место. Каждый спортсмен представляет то, что хочет. Затем проговаривается определенный набор формул для различных мышечных групп. Освоение методов саморегуляции постепенный процесс, для достижения успеха необходимо осуществлять систематические психомышечные тренировки.

Пример формул, направленных на расслабление скелетных мышц представлен ниже:

1. Состояние приятного (глубокого) покоя.
2. Мое спокойное внимание на моей груди.
3. Мое дыхание спокойное... легкое.
4. Мое внимание на моем сердце.
5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо... замедленно...
6. Оно отдыхает... отдыхает...

Мобилизующая часть ПМТ В ряде случаев после выхода из самовнушенного сна-отдыха отчетливое ощущение бодрости возникает не сразу. В течение некоторого времени, как после обычного сна, сохраняется чувство расслабленности, пониженной активности. Чтобы избавиться от этого, нужно использовать специальные формулы самовнушения, получившие название «активизирующих». Ниже представлены формулы, направленные на повышение активности человека:

1. Состояние приятного (глубокого) покоя.
2. Весь мой организм отдыхает...
3. И набирается сил.
4. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног...
6. Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные.
7. Дыхание углубляется...
8. Становится все глубже и глубже.
9. Сонливость рассеивается...
10. Сонливость полностью рассеялась!
11. Голова отдохнувшая, ясная!
12. Самочувствие отличное! Я полон энергии!
13. С удовольствием перейду к очередным делам!
14. Встать!

Существует множество формул и мыслительных образов, направленных на достижение состояния релаксации и тонизации. Каждый человек – это индивидуальность. Программа ПМТ вырабатывается в процессе тренировки, каждый спортсмен подбирает свои формулы и образы.

Основная задача, которую необходимо решить с помощью ПМТ, состоит в том, чтобы приучить спортсменов сознательно управлять своим психическим состоянием — в частности, сознательно регулировать тонус своей симпатической

нервной системы и таким образом мобилизовать себя на усилия, необходимые в данной ситуации.

Мобилизацией принято называть процесс, приводящий организм в такое состояние, которое позволяет выполнить поставленную задачу с максимальным успехом.

Применительно к спорту психологами А.В. Алексеевым и В.Ф. Соповым такое состояние было названо оптимальным боевым состоянием (ОБС).

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

Оптимальное боевое состояние – это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха, выражающееся в предельной концентрации на выполняемом действии.

Для достижения (ОБС) А.В. Алексеев предлагает использовать определенный набор формул, объединенных в три компонента: мышечный, эмоциональный и мыслительный компонент формулы ОБС.

Мышечный компонент направлен на мобилизацию опорно-двигательного аппарата.

Эмоциональный компонент формулы направлен на достижение такого эмоционального состояния, при котором спортсмен способен показать максимальный результат.

Мыслительный компонент формулы ставит перед спортсменом установку на решение конкретных задач.

Следует отметить, что все фразы и мыслительные образы подбираются индивидуально. Спортсмены самостоятельно находят их для себя.

Для составления формулы ОБС атлетам дается задание описать свои лучшие соревнования, или тренировку, когда все получалось. При этом следует акцентировать внимание на опорно-двигательном аппарате (какие были руки, ноги и т. д.), на эмоциональном состоянии (весел, зол и т. д.) и какую установку конкретный спортсмен ставил перед собой, когда достиг максимального спортивного результата. Важно, чтобы спортсмены самостоятельно подбирали слова для выражения своих ощущений. Только в этом случае составленные формулы будут вызывать адекватные ассоциации.

Формула, составленная для одного спортсмена, не будет эффективна для другого.

2.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.7.1. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Таблица 13 Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	Проценты от времени тренировки
Пн	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вт	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Ср	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Чт	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пт	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Сб	ОФП	100
	СП	+парная баня,
	СорП	массаж
Вс	Активный отдых	100

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

Развивающий технический микроцикл (РТ)

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

Таблица 14

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	Проценты от времени тренировки
Пн	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вт	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Ср	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14

Чт	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пт	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Сб	ОФП	100
	СП	+парная баня,
	СорП	массаж
Вс	Активный отдых	100

Контрольный недельный микроцикл (К)

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

Таблица 15

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	Проценты от времени тренировки
Пн	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вт	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Ср	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Чт	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пт	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Сб	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24+парная баня,массаж
Вс	Активный отдых	100

2.7.2. Примерные схемы тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой

	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.
--	--------------------------------------	-----	--

Примерная схема тренировочного занятия
на тренировочном этапе

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

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

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

2.7.3. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

(базовые варианты для разработки игр-заданий)

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток.

Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий.

Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 26. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу-упор правой рукой (см. 1-е задание).
4. Упор левой рукой в шею упор правой рукой (см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь, упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцептировать внимание занимающихся на быстром освобождении отблокирующего захвата, преодолении его с последующим*

решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи,
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой
- стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера.

Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для обучающихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

2.7.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки - первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;
- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке. Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;

- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД изданного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый «кю», особенно на начальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

2.7.5. АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СТЕПЕНЕЙ КЮ

Реестр квалификационных степеней и таблица их соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

понятие	степень	цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ёнкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС
1 ДАН (сёдан)	1 мастерская	черный	КМС - МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС

3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ёндан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН) Тачи-рэй (Tachi-rei) -

Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2.ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3.ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши (Ayumi-ashi) -

Передвижение обычными шагами Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - 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

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо

Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Mae (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.
НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС.
НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручивании под отставленную ногу

Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног

Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением

		захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomijime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katatejime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankakujime	Удушение захватом головы и руки ногами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под

		плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища свер

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом

Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

**КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA).
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
КИНШИ-ВАДЗА(KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА.
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

**КАТАМЭ-ВАДЗА.
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием

		туловища ногами (запрещенный прием)
--	--	--

2.7.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ №1 «Юность» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

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

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

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в ДЮСШ №1 «Юность» в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТСМЕНАМ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ СЛЕДУЮЩИЕ:

1. Перевод из группы начальной подготовки в группу начальной подготовки 2-го/3-го года обучения, осуществляется по результатам

прохождения контрольно-переводных испытаний с оценкой «удовлетворительно» и выше (в соответствии с программой по виду спорта по соответствующему этапу подготовки).

2. Перевод из группы начальной подготовки в тренировочную группу, осуществляется по результатам прохождения контрольно-переводных испытаний с оценкой «удовлетворительно» и выше (в соответствии с программой по виду спорта по соответствующему этапу подготовки).

Необходимым условием является выполнение норматива 2-го юношеского разряда.

3. Перевод на тренировочный этап подготовки свыше 2-х лет, осуществляется по результатам прохождения контрольно-переводных испытаний с оценкой «удовлетворительно» и выше (в соответствии с программой по виду спорта по соответствующему этапу подготовки).

Необходимым условием является выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

4. Перевод в группу совершенствования спортивного мастерства спортсменов до, осуществляется на основании выполнения разряда Кандидат Мастера Спорта России (КМС).

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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.: «САЛМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
14. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
16. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
17. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
18. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.- 241с. 53
19. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.