|  |  |
| --- | --- |
| МУНИУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ                          «КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  «ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА (МБУ ДОД КДЮСШ «Юный динамовец» г. Челябинска) _____________________________________________________________________________ 454080, г. Челябинск, ул. Коммуны д. 98, тел. 8(351)218-18-81, dinamovets74@mail.ru ИНН 7453259100 КПП 745301001, ОГРН 1137453008494, ОКПО 42485767  | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ** **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ»****города Челябинска****(МБУ СШОР «Юный динамовец» г. Челябинска)**454080, г. Челябинск, ул. Коммуны, д. 98, тел. +7(351)2181881, 2650216, dinamovets74@mail.ru, dinamovets74.lsport.netИНН 7453259100, КПП 745301001, ОГРН 1137453008494, ОКПО 42485767 |
|  |  | **«УТВЕРЖДАЮ»****Директор МБУ СШОР****«Юный динамовец»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Беляков****«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.** |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

(утв. Приказом Министерства спорта РФ от №767 от 21.08.2017)

Минимальный возраст для зачисления - 7 лет

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

*Шустов А.В. – тренер МБУ СШОР «Юный динамовец»*

*Лебедкин А.С. – инструктор-методист МБУ СШОР «Юный динамовец»*

 **г. Челябинск**

**2018**

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |  |
| Пояснительная записка ……………………………………………………... | 4 |
| Ι. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ …………………………………....................................... | 8 |
| 1.1. Продолжительность этапов, возраст для зачисления и количество лиц проходящих спортивную подготовку на различных этапах………………………... | 8 |
| 1.2. Соотношение объемов тренировочного процессапо видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки............................................................ | 8 |
| 1.3. Соревновательная деятельность …................................................................ | 9 |
| 1.4. Режимы тренировочной работы и особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам........................... | 13 |
| 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку …...................................................................... | 16 |
| 1.6. Требования к количественному и качественному составу на этапах спортивной подготовки ………………….................................................................... | 21 |
| 1.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки.......................................... | 21 |
| 1.8. Структура годичного цикла ........................................................................... | 23 |
| 1.9. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки………………………………………………………………………......... | 28 |
| ΙΙ. Методическая Часть………………............................................................... | 31 |
| 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.………….................................................................................................... | 31 |
| 2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований ……………….................................................................. | 32 |
| 2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок… | 41 |
| 2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов ........................ | 42 |
| 2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.......................................................... | 47 |
| 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки ................... | 51 |
| 2.7. Планы применения восстановительных средств........................................... | 52 |
| 2.8. Планы антидопинговых мероприятий............................................................ | 55 |
| 2.9. Планы инструкторской и судейской практики............................................. | 56 |
| III. Система контроля и зачетные требования...................................... | 60 |
| 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность ………………………………………. | 60 |
| 3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки …….............................................................................................................. | 60 |
| 3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля............................................................................................... | 61 |
| 3.4. Техническая и тактическая подготовки дзюдоистов, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования………………………. | 64 |
| IV.Перечень информационного обеспечения...…............................... | 78 |
| V.пЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ...…...................................................................................................... | 81 |
|  |  |
|  |  |

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 № 767, разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку на территории Челябинской области в соответствии с Федеральным законом. Типовая программа утверждена Министерством спорта Челябинской области и одобрена Уральским государственным университетом физической культуры.

По своей структуре дзюдо относится к единоборствам, которые объединяют переменные условия деятельности, неопределен­ность выбора, необходимость решать ситуационные задачи. Активное противодействиесо стороны противника его защитные действия являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технических действий.

В дзюдо отсутствует точно измеряемый результат, основными показателями достижений борцов являются занятые в турнирных соревнованиях личные места и количество побед.Спортивный результат зависит от факторов, часть из которых, компенсируемые,низкий уровень одних может быть возмещен (компенсирован) высоким уровнем других показателей.

В спортивных единоборствах структура движений определяют непрерывность контакта и ограниченность пространства.

Для дзюдо, характерен близкий контакт, что требует проявления максимального мышечного напряжения, быстроты действия, ловкости и специальной выносливости. Мышечная деятельность протекает в зонах максимальной и субмаксимальной мощности, механизм энергообеспечения - анаэробно-аэробный. Длительность схваток составляет 4 минуты, динамическая работа чередуется со статической. Высокие требования предъявляются к ЦНС, во время схваток необходимо проявлять высокую устойчивость функционирования нервных центров в условиях интенсивной мышечной деятельности (сохранять быстроту реакций, высокую координацию движений, способность ориентироваться в пространстве).

Воспитательное воздействие занятий дзюдо основывается на философии связанной с умением управлять своим духом, эмоциями и проявлением волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание).

Для эффективного управления спортивной подготовкой дзюдоистов необходимо программно-методическое обеспечение, включающее детально разработанные содержание и построение тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Результативность работы организаций осуществляющих спортивную подготовку, во многом зависит от программ. В практической работе тренера программа является основным научно-методическим пособием, направляющим его деятельность. Недооценка её значения в организации многолетнего тренировочного процесса может привести к неоправданным потерям времени, сил, средств на низкую эффективность всего процесса подготовки спортсмена. Программа является основным рабочим документом, в соответствии с которым тренерорганизует и контролирует тренировочный процесс, она содержит наиболее эффективные средства, методы, оптимальные их соотношения, которые необходимы для целенаправленной организации процесса подготовки спортсмена на всех этапах многолетнего становления мастерства.

Одна из основных целей подготовки спортсмена – достижение высоких спортивных результатов будет невозможным без долгосрочного планирования тренировочного процесса, включающего определённые условия, средства, методы, организационные формы решения задач, предвидение тех результатов, которые должны быть достигнуты спортсменом (или группой).

Организация тренировочного процесса основывается на чёткой постановке целей и задач в соответствии с закономерностями возрастного развития, становления спортивного мастерства на этапах многолетней подготовки, строящегося на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных этапов.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств, специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолет­него процесса полностью соответствуют его биологическому воз­расту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В программе тренировочный процесс построен с учётом динамики критических периодов, что позволяет заложить прочный фундамент специальной физической подготовленности, который обеспечит достижение высоких спортивных результатов и позволит сохранить их на протяжении длительного времени активной спортивной деятельности. Таким образом, это позволит избежать распространённой сегодня в практике многих детских тренеров в дзюдо, форсированной подготовки. Использование в занятиях с юными спортсменами средств и методов тренировки, применяемых в подготовке высококвалифицированных взрослых спортсменов, приносящих быстрый рост спортивных результатов в ранние годы, ведёт к потере перспективы на достижение действительно высоких результатов в оптимальном возрасте.

Таблица 1 - Структура системы многолетней подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Этапы | Начальнойподготовки | Начальнойспециализации | Углубленнойспециализации | Спортивногосовершенствования | Высшихдостижений | Сохранениядостижении | Поддержаниетренированности |
| Годы занятий | 1-4 | 5-7 | 8-9 | 10- | От 4 до 12лет | - | - |
| Стадии | Базовой подготовки | Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Спортивного долголетия |

В программе процесс многолетнего становления и совершенствования спортивного мастерства спортсменов разделён на следующие стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, волевая, психологическая, теоретическая. Каждый раздел решает определенные задачи соответствующими средствами подготовки, распределённым по этапам подготовки, согласно принципам построения спортивной тренировки. Представлены годовые планы с учётом периодизации тренировочного процесса.

В работе сделан акцент на разносторонность и разнообразие применяемых средств, их эмоциональной привлекательности, что облегчает выполнение поставленных задач в практической работе и позволяет снизить отсев детей из групп на начальных этапах подготовки.

Ι. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов, возраст для зачисления и количество лиц в группах проходящих спортивную подготовку на различных этапах

Программа направленана организацию процесса подготовки дзюдоистов на этапах многолетнего становления мастерства и охватывает весь период спортивной подготовки, таблица 2.

Таблица 2 – Длительность этапов спортивной подготовки, количество занимающихся в группах и возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки, группы | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальнойподготовки | 4 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивногомастерства | Без ограничений | 14 | 1 |
| Этап высшегоспортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1 |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) целесообразно разделить на два этапа,это позволит оптимальнои целенаправленно реализовывать возможности юных дзюдоистов в соответствии с гендерными особенностями и закономерностями возрастного развития, сосредоточить усилия на достижение промежуточных целей данного этапа.

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процессапо видам спортивной подготовки на этапах спортивнойподготовки.**

Требования к соотношению видов спортивной подготовки на различных этапах, представлены в таблице 3.

Таблица 3– Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

Восстановительные мероприятия, медико-биологические обследования проводятся вне рамок (сетки) часов. Тренерский контроль проводится в процессе тренировочных занятий и в ходе соревнований.

**1.3. Соревновательная деятельность**

1.3.1. Направленность и планируемые показатели соревновательной деятельности.

Данная деятельность является заключительной, подводящей итоги тренировочной и внетренировочной деятельности. Соревновательная подготовка планируется с учётом всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона. По результатам соревнования определяется подготовленность (физическая, техническая, тактическая, психологическая) спортсмена.

К соревновательной подготовке дзюдоисты привлекаются постепенно. Участие в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки первого года не допускается, но предусматривает выступление в соревнованиях по физической подготовке, подвижным играм либо командные соревнования по технике дзюдо в которых определяют победителей на основе качества демонстрации материала 6КЮ. Для дзюдоистов начального этапа свыше года подготовки проводятся соревнования демонстрации материала 5-4КЮ среди команд (клубов), со второй половины, второго года подготовки разрешается участвовать в соревнованиях соответственно весовым категориям с ограничениями в правилах дзюдо и учетом возраста участников согласно международным правилам.

На начальных этапах подготовки юных дзюдоистов планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к таким соревнованиям практически не бывает, коррекция веса также не проводится. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение юными дзюдоистами соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки). В группах начальной подготовки рекомендуется проводить не более 4-х соревнований в год (2 подготовительных и 2 контрольных).

С тренировочного этапа данный вид подготовки нацелен на повышение спортивного мастерства и выполнение разрядов. В этом возрасте спортсмены выступают в соревнованиях с целью оценки различных сторон подготовленности и последующей, индивидуальной коррекции тренировочного процесса направленной на формирование умения реализовывать индивидуальные особенности в соревновательной деятельности.Среди дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах (до 2 лет) можно проводить до 5 соревнований в год (2 подготовительных и по 1 соревнованию контрольному, отборочному и основному). Дзюдоисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (тренировочные группы свыше 2-х лет) могут участвовать в 5–7 соревнованиях в год (4 контрольных, 2 отборочных, 1–2 основных), как личных, так и в командных. Важнейшими соревнованиями являются отборочные и основные, интервалы между ними должны быть не меньше 1 месяца. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Отборочные соревнования – по их результатам отбирают участников в каждой весовой категории для главных соревнований, к которым готовятся дзюдоисты или комплектуется команда.

Основные соревнования, цель участия в которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Как правило, они завершают отдельные макроциклы подготовки дзюдоистов. Рациональная соревновательная практика должна подводить дзюдоистов к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Количество соревновательных поединков соответствуют среднему количеству схваток проводимых спортсменами-призёрами в отборочных и основных соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования соревновательная деятельность сосредоточена на достижении спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов. Количество соревнований возрастает в соревновательную практику дзюдоистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.Соревновательный период делиться на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственной подготовки к главному старту, интервал между отборочным и главным основным соревнованием колеблется в пределах 5-8 недель.

Соревновательная деятельность на этапе высшего спортивного мастерстванаправлена на достижение высоких спортивных результатов.

Таблица 4– Планируемые показатели соревновательнойдеятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивныхсоревнований,поединков | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков |
| Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Отборочныесоревнования | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Основныесоревнования | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Соревновательныепоединки | - | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |

1.3.2. Требования к участию лиц, проходящихспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих,в спортивных соревнованиях, предусмотренныхв соответствии с реализуемой программойспортивной подготовки

1.3.1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам дзюдо таблица 5;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг который включает лечебную

Таблица 5 – возрастные и весовые категории в дзюдо (в кг)

|  |
| --- |
| Возрастные категории спортсменов |
| до 13 лет | до 15 лет | до 18 лет | до 21 лет | до 23 лет | 23 года и старше |
| Мальчики | Девочки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки  | Юниоры | Юниорки | Юниоры | Юниорки | Мужчины | Женщины  |
| 26 | 24 | 38 | 32 | 46 | 40 | 55 | 44 | 60 | 48 | 60 | 48 |
| 30 | 28 | 42 | 36 | 50 | 44 | 60 | 48 | 66 | 52 | 66 | 52 |
| 34 | 32 | 46 | 40 | 55 | 48 | 66 | 52 | 73 | 57 | 73 | 57 |
| 38 | 36 | 50 | 44 | 60 | 52 | 73 | 57 | 81 | 63 | 81 | 63 |
| 42 | 40 | 55 | 48 | 66 | 57 | 81 | 63 | 90 | 70 | 90 | 70 |
| 46 | 44 | 60 | 52 | 73 | 63 | 90 | 70 | 100 | 78 | 100 | 78 |
| 50 | 48 | 66 | 57 | 81 | 70 | 100 | 78 | +100 | +78 | +100 | +78 |
| 55 | 52 | 73 | 63 | 90 | +70 | +100 | +78 | Абсолютный вес | Абсолютный вес | Абсолютный вес | Абсолютный вес |
| +55 | +52 | +73 | +63 | +90 |  | Абсолютный вес | Абсолютный вес |  |  |  |  |

физкультуру и спортивную медицину (возможна медицинская справка о допуске к соревнованиям, подписанная врачом по лечебной физкультуре или врачом по спортивной медицине и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям);

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

Не допускается участие в соревнованиях спортсменовимеющим недостаточный вес для борьбы в наилегчайшей весовой категории, величина который более чем разница между наилегчайшейи последующей весовой категорией, например: до 12 лет мальчики 30-26=4 кг, вес борца должен быть не менее 22 кг.

1.3.1.2. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.Спортсменыдолжны принимать участие только в тех соревнованиях, которые предусмотрены планом спортивных мероприятийпрограммы.

1.4. Режимы тренировочной работы и особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

 1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам, определяются в Программе и учитываются при:

* составлении планов спортивной подготовки;
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

 2.Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. Нормативы минимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Режимы тренировочной работы минимального объема тренировочной нагрузки и нормативы спортивной подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Разделыспортивнойподготовки | Год подготовки | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов | Количество тренировок в год | Нормативы спортивной подготовленности, выполнение которых даёт основание для перевода на следующий этап подготовки |
| Начальной подготовки  | 1-й | 5 | 3 | 260 | 156 | б/р. 6-КЮ, белый нормы физ.подготовленности |
| 2-й | 6 | 3 | 312 | 156 | б/р. 6-5-КЮ, белый, жёлтыйнормы физ.подготовленности |
| 3-й | 6 | 3 | 312 | 156 | 3-юн. 5-4-КЮ, жёлтый, оранжевый нормы физ.подготовленности |
| 4-й | 6 | 3 | 312 | 156 | 2-юн. 4-КЮ, оранжевый нормы физ. подготовленности |
| Тренировочный | Углублённой тренировки | 1-й | 6 | 4 | 468 | 208 | 1-юн. 3-КЮ, зелёный нормы физ.подготовленности |
| 2-й | 8 | 4 | 624 | 208 | 3-р. 3-КЮ, зелёный нормы физ.подготовленности |
| Начальнойспортивнойспециализации | 3-й | 9 | 5 | 728 | 260 | 2-р. 2-КЮ, синий нормы физ.подготовленности |
| 4-й | 11 | 6 | 832 | 312 | 1-р. 2-КЮ, синий нормы физ.подготовленности |
| 5-й | 12 | 6 | 936 | 312 | 1-р. – КМС, 1-КЮ, коричневый нормы физ.подготовленности |
| Совершенствования спортивногомастерства | - | 12 | 11 | 1092 | 572 | КМС-МС, 1-КЮ, коричневый, 1-дан, чёрный Призёр ПО или ЧО |
| Высшего спортивного мастерства | - | 2412 | 11 | 1248 | 572 | МС-МСМК 1-5-дан, чёрный призёр ЧР, МТ |
| Примечание: ПО – Первенство округа; ЧО – Чемпионат округа; ЧР – Чемпионат России; МТ – Международный турнир |

4. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

 5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

 6. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренерадопускается привлечении дополнительно второго тренерапо общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

 7. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 7.

 8. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

9. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - «второй юношеский спортивный разряд»;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
* на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

 10. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

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

Таблица 7–Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видытренировочныхсборов | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников тренировочных сборов |
| НП | СС | ССМ | ВСМ |
| 1. Тренировочные сборы |
| 1.1 | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2 | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2 | Восстановительные | - | До 14 дней | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 2.3 | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 днейно не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | - | - | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
|  |

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

1.5.1. На этапы спортивной подготовки принимаются лица успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.Зачисление в группы начальной подготовки (1-й года) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

1.5.2. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по дзюдо – 7 лет.

1.5.3. Допуск к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, принимается на основании обследования спортсмена при условии отсутствия морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

1.5.4. Лица, осваивающие Программу спортивной подготовкипроходят углубленные медицинские обследования (УМО), текущие и этапные медицинские наблюдения, обследования, врачебно-педагогические наблюдения (ВПН).

1.5.5.1. УМО проводятся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).УМО проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства. УМО занимающихся на тренировочном и последующих этапах проводится не реже двух раз в год. По его результатам оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.Результаты обследований и наблюдений оформляются в виде заключений и протоколов и используются в работе тренеров, врачей и других специалистов.Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов, в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г.№ 134н.

 1.5.5.2. Текущие медицинские наблюдения (ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Задачи ТМН: индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий; определение уровня функциональной подготовленности (главным образом степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья; определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям; назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

1.5.5.3. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности. ЭО проводится не реже 4 раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла. В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для дзюдо систем организма; специальная работоспособность.

1.5.5.4. Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений. ВПН направлены на осуществление совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена. В процессе ВПН определяют функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревновании, в период восстановления. В процессе тренировки определяется уровень готовности спортсмена и оценка эффективности принятой методики тренировки, на начальных этапах подготовки определяется соответствие детскому, подростковому возрасту системы занятий. На основании данных ВПН оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

 1.5.5. Допуск к тренировочным занятиям, участию в соревнованиях после перенёсённых заболеваний и полученных травм осуществляется на основании результата медицинского обследования оформленного специалистами соответствующего медицинского заключения. Ориентировочные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после травм, перенесенного заболевания(в каждом конкретном случае решение принимает врач) указанны приложениях 12 и 13.

1.5.6.Возрастные требования к проходящим спортивную подготовкудзюдоистам выражены в отношении к различным сторонам тренировочного процесса: уровню спортивного мастерства по этапам спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности юных спортсменов; режиму тренировочной работы (таблица 5).

В процессе подготовкидзюдоисты всех возрастов должны освоить умениеосознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия.На этапе начальной подготовки следует учитывать, что продолжительность активного внимания у 7-летних составляет около 15 мин. и к 10 годам увеличивается до 20 мин. Поэтомуизучение технике новых движений не должно превышать это время.

 Многолетний тренировочный процесс должен строится на основе:

 - преемственности задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп, учитывая оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений;

- строгого соблюдения постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в тренировках с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическомувозрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

- одновременного воспитания физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.5.7. Психофизические требования.Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

В схваткахнеобходимы восприятие и оценка пространства, времени и мышеч­ных усилий, хорошо развитые оперативно-тактическое мышление и антиципация.

Восприятие и оценка пространства, времени и мышечных усилийимеют важнейшее значение для успешности тренировочной и соревновательной деятельности борца. Умение внутренне отмерять время очень важно дляреализации стратегического замысла во время схватки. Способность к точному и острому восприятию пространственного положения соперника и самого себя позволяет борцу ориентироваться на ковре и в безопорном положении. Важное значение в борьбе имеют острота и точность восприятия, оценка мышечных усилий соперника и умение дозировать собственные мышечные усилия в соответствии с возникающими динамическими ситуациями в схватке. Восприятие мышечных усилий является весьма утонченным. Поэтому незначительная ошибка в оценке усилий соперника может привести к проигрышу конкретного эпизода или даже всего поединка.

В дзюдо встречаются спортсмены с синтетическим, аналитическим и смешанным типом восприятия. Борцы с синтетическим типом восприятия ориентированы не на детали поединка, а на обобщенное отражение событий и определение основного смысла происходящего. Усвоенные единицы техники воспринимаются одновременно комплексом органов чувств. Так, при сформированном двигательном навыке борец анализирует движение одновременно зрительным, слуховым, кинестезическим и другими органами чувств. Борцы с аналитическим типом восприятия в меньшей степени склонны к обобщению событий, им больше свойственно выделение деталей, частностей и их анализ. Для бор­цов со смешанным аналитико-синтетическим типом восприятия характерно как понимание основного смысла события, так и выделение его частностей. Рассматривая способность к восприятию, как формируемый фактор, можно рекомендовать развивать способность к аналитико-синтетическому восприятию. Это позволит спортсмену включить восприятие в структуру способностей к оперативно-тактическому мышлению и антиципации действий соперника.Специфика такого мышления борца заключается в анализе своих действий, как и дей­ствие соперника, изменяющих ситуацию, особенностью мыслительных процессов является их непрерывность, кроме того дзюдоист должен прогнозировать решения и действия соперника, учитывая степень их вероятности (так называемое вероятно­стное прогнозирование), и предвосхищать движения соперника (антиципация).

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;доминирующие способности – оценивать величину противоборства соперника (дифференцировочная способность), способности к поддержанию равновесия и переключениям от выполнения одного технического действия к другому. Способность к оценке внешнего противоборства в борьбе обеспечивается работой тактильного и двигательного анализаторов:

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизические упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, и воспитанию его волевых и физических качеств.Использование психофизических упражнений требует:

1) постановки и решения конкретной тактической задачи;

2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Для выполнения данных требований мы предлагаем выполнять задания поуровневой системы овладения техническими действиями в дзюдо,представленные в литературном источнике 5 перечня информационного обеспечения.

**1.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Количественный состав групп указан в пункте 1.1. таблицы 2. Качественный состав групп определён пунктом «Нормативы спортивной подготовленности, выполнениекоторых даёт основание для перевода на следующий этап подготовки» таблицы 6.Водной группе занимающихся, разница в уровнях спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов (званий). Количественный состав должен быть не более: на этапе высшего спортивного мастерства 8 человек, совершенствования спортивного мастерства - 12 человек, тренировочном - 16 человек (для занимающихся свыше двух лет) и 20 человек (для занимающихся до двух лет) с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения,правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Ограничения с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и правил техники безопасности распространяются и в ходе объединения в одну группу занимающихся, при организации совместно с другими тренерами тренировочных занятий, «дня борьбы», тренировочных сборов.

**1.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

 1.7.1. Индивидуальный подход на этапе начальной подготовки основывается на склонности к определенным видам физических упражнений, обусловленной нейродинамическими особенностями.В связи с этимсредства подготовки, соответствующие субъективно предпочитаемым должны составлять не менее 50% общего объёма. Эти средства, направлены на развитие именно тех качеств, которые наиболее развиты у того или иного занимающегося. Их применение доставляет большее удовлетворение, вызывает мень­шую напряженность и увеличивает интерес детей к занятиям.

 1.7.2. Индивидуализация процесса общей физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации связана с необходимостью развития «сильных» качеств и с подтягиванием «слабых». Соотношение объе­ма средств должно на 10 – 15% смещаться в пользу упражнений, направленных на совершенствование тех физических качеств, по которым борец имеет преимущество и вероятно природные задатки. Присовершенствовании техники и тактики, выделяется время (15 – 20%) в занятии для индивидуального совершенствования «коронных» технических действий и СТТД. В большинстве случа­ев борцы сами выбирают приемы для совершенствования и их количество, и режим работы.

 1.7.3. На этапе углублённой тренировки заканчивается формирование основных харак­теристик и структурных компонентов индивидуального стиля достижения победы в соревновательном поединке, определяется индивидуальный комплекс тактико-технических действий, диф­ференцируется уровень физической подготовленности по пред­почтению к силовой, темповой работе, к упражнениям на вынос­ливость или к сложно-координационным действиям. В связи с эти рекомендуется примерно 75% трениро­вочного времени отводить совершенствованию качеств, опреде­ляющих индивидуальный стиль достижения победы, а 25%уделять средствам, направленным на совершенствование (подтягивание) «неведущих» качеств.

 1.7.4. Принцип индивидуального подхода реализуется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, спортсмены занимаются по индивидуальным программам. Планирование подготовки, выбор средств, методов совершенствования, объема и интенсивности нагрузки, и оценка результатов тестирования должны осуществляться строго индивидуально. Таким образом, весь процесс подготовки направлен на коррекцию, развитие и совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов. К этому времени в основном сформированы все предпосылки стиля (морфологические, нейродинамические, психодинамические и личностные), освоен практически весь технический арсенал, в полной мере проявляются основные физические качества борца, становятся наиболее устойчивыми основные параметры соревновательной деятель­ности.

 При тренировке по индивидуальным программам необходимо 40-45 мин. занятия отводить на индивидуальную работу дзюдоиста. Такой подход полезен на протяжении всей тренировки, но это связано с организационными трудностями. Если один дзюдоист выполняет тренировочное индивидуальное задание, то второй ему помогает как партнёр, а сам он может решать не совсем нужные для себя задачи (моделирует и создает динамические ситуации эпизода схватки, разрабатывает методические условия выполнения тренировочного задания для партнера и др.). Поэтому необходимо тщательно подбирать партнёров, которые могли бы решать и свои задачи во время выполнения заданий атакующим борцом, связанные с повышением надёжности защит, совершенствования контрприёмов, тактических действий и т.п.

**1.8. Структура годичного цикла**

Структуру годичного цикла определяют различные факторы, (подготовленность спортсмена, система соревнований, этап многолетней подготовки, организация подготовки, материально-техническоеобеспечение и т.п.). Деление на этапы и периоды способствует эффективному планированию тренировочного процесса.На начальном этапе подготовки подготовительный период достаточно длительный, соревновательный период непродолжителен и особо не выражен. Полярная картина отмечается на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – подготовительный период резко сокращен, а соревновательный может занимать значительную часть года.

1.8.1. В подготовке дзюдоистов в группе начальной подготовки 1-го годавыделяется один период – подготовительный, включающий два этапа: Этап набора и комплектования тренеровочной группы (сентябрь-октябрь); Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов (ноябрь–март); Этап подготовки и выполнения программных требований (апрель-июль).

1.8.2. Структура годичного циклавгруппах начальной подготовки 2 – 4 года в подготовительном периоде выделяется обще-подготовительный и специально-подготовительный этап. Соревновательный периодсодержит1-й и 2-й соревновательный этапы. Переходный период включает переходный этап (спортивный лагерь) и восстановительный (самостоятельная подготовка). Аналогично выглядит и структура годичного цикла на этапе начальной спортивной специализации в группах 1 и 2годов подготовки.

В тренировочных группах на этапе спортивной подготовкидзюдоистов 3–5 годаподготовки выделяются следующие периоды и этапы.

а) Подготовительный период

Э-1 – обще-подготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 – специально-подготовительный этап (декабрь, январь).

б) Соревновательный период

Э-3 – первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 – промежуточный этап (апрель);

Э-5 – второй соревновательный этап (май, июнь).

в) Переходный период

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август).

1.8.3. Структура годичного цикла и направленность подготовки в различных периодах, этапах, мезоциклах на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

1.8.3.1. Структура годичного цикла на данных этапахследующая:

***Подготовительный период***делиться на два крупных этапа.

*- Общеподготовительный этап* длительность его зависит от числа соревновательных периодов в годичном цик­ле и составляет, обычно, 6–9 недель. Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2–3 микроцикла) – втягива­ющий, второй (длительность 3–6 недель­ных микроциклов) – базовый.

*- Специально подготовительный этап* длительностью 2–3 мезоцикла. Этап состоит из шлифовочного и предсоревновательного мезоциклов (длительность каждого от 3 до 6 недель­ных микроциклов).

***Соревновательный период*** делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы, длительностью в 4–6 микроциклов в конце которого обычно проводится главное отборочное соревнование. Данный этап может содержать шлифовочный и соревновательные мезоциклы, направленные на подготовку к основным стартам сезона;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту, продолжительностью 6–8 недель, он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способ­ностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсмена к участию в конкрет­ных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Припродолжительном соревновательном периоде возникает необходимость организации промежуточных мезоциклов.Это создает благоприятные предпосылки для последующих соревновательных мезоциклов. Чередования соревновательных и промежуточных мезоциклов возможны в следующих вариантах:

1) Соревновательный МЗЦ1 – соревновательный МЗЦ2 – промежуточный МЗЦ (восстановительно-поддерживающий) – соревновательный МЗЦ3;

2) Соревновательный МЗЦ1 – соревновательный МЗЦ2 – промежуточный МЗЦ (восстановительно-подготовительный) – соревновательный МЗЦ3 – соревновательный МЗЦ4;

3) Соревновательный МЗЦ1 – соревновательный МЗЦ2 – промежуточный МЗЦ (восстановительно-подготовительный) – соревновательный МЗЦ 3 – промежуточный МЗЦ(восстановительно-поддерживающий) – соревновательный МЗЦ4.

**Переходный период** включает восстановительный мезоциклпродолжительностью 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. Число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3–5.

1.8.3.2. Направленность подготовки в различных периодах, этапах, мезоциклах.

Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходный период), который продолжается не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее двух месяцев. Спортсмены приступают к очередному подготовительному периоду только после тщательного врачебного контроля, так как не полностью восстановившийся спортсмен не сможет освоить запланированные параметры тренировочной нагрузки. Данный период состоит из обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов.

Главное внимание на обще-подготовительном этапе должно уделяться разносторонней физической подготовке, на которую отводится 50-60тренировочного времени, технической (20-30%)и тактической (15-20%). Одновременно с воспитанием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуются техника приёмов и тактических действий, развиваются волевые качества, значительное внимание уделяется психической подготовке. Основные средства на этом этапе (мезоцикле): общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снаря­дах и с предметами, акробатика, упражнения с отягощениями, кроссы, прыжки, различные спортивные и подвижные игры, упражнения с партнером в овладе­нии технико-тактическими навыками в условных схватках.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление знаний, составляющих основу спортивной деятельности. Спортсмены высокой квалификации должны выступать на теоретических занятиях с сообщениями о различных сторонах технической и тактической подготовки.

Важнейшая задача специально-подготовительного этапа (мезоцикла) - повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств, специфичных навыков и подведение спортсменов к специализированной соревновательной работе.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные, вольные схватки).

В психической подготовке основное внимание уделяется развитию умения переносить тренировочные нагрузки, применять индивидуальные средства тренировки, в которых требуется мобилизация и напряжение всех сил спортсмена.

После окончания этого периода спортсмен достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, который длится примерно около девяти месяцев. В ходе этого периода участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям.

Интервал времени между соревнованиями включает в себя микроэтапы переходный (активный отдых) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного этапа и его частей - от масштаба и трудности предстоящих соревнований. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период занимает 8-9 месяцев, приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных мезоциклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы.

Основные формы тренировки в соревновательном периоде - специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов работы, стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Методы воспитания физических качеств, приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и выносливости. Использованиеперечисленных средств в соревновательном периоде приводит кповышению уровня специальной подготовленности и создает базу для приобретения высокого уровня специальной тренированности.

В основном периоде спортсмены готовятся к наиболее значительным и ответственным соревнованиям года. Интервалы между соревнованиями года и их продолжительность могут быть разными. Так, обычно интервалы между двумя главными соревнованиями года - чемпионатом России и чемпионатом Европы - составляют около двух месяцев. Таким образом, в этом периоде спортсмен подводится к основным соревнованиям через серию промежуточных соревнований и этапов (мезоциклов) подготовки к ним.

В период подготовки к основным соревнованиям происходит закономерное колебание уровня тренированности в зависимости от времени основного соревнования и задач выступления в промежуточных состязаниях и связанных с этими задачами повышения уровня различных сторон тренированности.

Такая подготовка состоит из двух этапов (мезоциклов).

1. Обще-подготовительного, в целом повторяющего по содержанию специально-подготовительный этап (мезоцикл) подготовительного периода трени­ровки, но с большим акцентом на применении средств общей и специальной физической подготовки: обще-подготовительный этап (мезоцикл) особенно эффективен, когда он проводится в условиях среднегорья.
2. Специально-подготовительного этапа (мезоцикла). Подготовка к первенству России может проводиться по такой же схеме. Однако часто практикуется и другой вариант: после окончания региональных соревнований лидеры, кото­рые претендуют на участие в чемпионате страны, проходят трехнедельную подготовку, проводимую по сокращенной схеме специально-подготовительного этапа (мезоцикла).

К каждому соревнованию спортсмены достигают высокого уровня спортивной формы, который после окончания выступлений целесообразно на какое-то время искусственно снижать. Поддержание состояния спортивной формы на высоком уровне в течение трех недель предсоревновательной подготовки потребовало бы слишком больших затрат физической и психической энер­гии, временное же снижение спортивной формы создает предпосылки к дости­жению более высокого уровня тренированности впоследствии.

Предсоревновательная подготовка может строиться также по «принципу маятника», Принцип маятника заключается в том, что предсоревновательная подготовка проводится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов - специализированных, которые по составу средств, способу их выполнения, тренировочным нагрузкам являются более сходными с предстоящими соревнованиями, и контрастных, в которых степень сходства с соревнованиями гораздо меньше. По мере приближения к соревнованиям специализированные микроциклы становятся все более сходными с соревновательным циклом, а контрастные микроциклы за счет введения средств общефизической подготовки - еще более отличными от них. К достоинствам построения подготовки следует отнести борьбу с монотонней, что присуще предсоревновательному этапу, к недостаткам - то, что это не всегда возможно в условиях секционных занятий с жестким расписанием тренировок, а также неэффективно при подготовке к соревнованиям большой длительности.

1.9.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1.9.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

 1.9.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

 1.9.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 8);
* обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 9);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.9.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 8 – Оборудование и спортивный инвентарь,необходимые для прохожденияспортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1 | Брусья навесные для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 2 | Гири спортивные (16,24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3 | Гонг | штук | 1 |
| 4 | Доска информационная | штук | 1 |
| 5 | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6 | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 8 | Манекены тренировочные | штук | 8 |
| 9 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12 | Мяч для регби | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 16 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17 | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 18 | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 19 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20 | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 21 | Тренажер кистевой | штук | 16 |
| 22 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 23 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 24 | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 25 | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Таблица 9– Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименованиеспортивнойэкипировкииндивидуальногопользования | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный (этап спортивной специализации) | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| Количество | срокэксплуатации(лет) | Количество | срокэксплуатации(лет) | Количество | срокэксплуатации(лет) | Количество | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Дзюдога белая | комплект | назанимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Дзюдога синяя | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Пояс «дзюдо» | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | назанимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

\* пункт 6 ЕКСД.

ΙI. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Занятия по дзюдо организуются в урочной форме (под руководством тренера) и внеурочной (самостоятельные), проводимые по заданию трене­ра или личной инициативе занимающихся. Урочные занятия бывают теоре­тическими и практическими.

2.1.1. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комп­лексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа, объяснения в течение 5 – 15 мин. в начале либо в ходе занятия). В процессе данных занятий следует приводить при­меры из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, табли­цами и другими наглядными пособиями, видео демонстрацией. В ходе теоретических занятий необходимо проводить анализ тренировочной и соревновательной деятельности с последующей корректировкой различных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, психологической, теоретической) группы и индивидуально каждого борца, анализ спортивного мастер­ства противников, сильнейших спортсменов наблюдения за их тренировками и соревнованиями.

Перед соревнованиями в теоретических занятиях каждому борцу определяется цель достижение определённого результата, ставятся конкретные задачи, уточняются с ними планы схваток с основными противниками, выделяются наиболее важ­ные моменты соревнования, на которых необходимо сосредоточить внимание. Тренер акцентирует внимание на необходимость соблюдения режима, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д. После соревнования на первом занятии тренер дает общую оценку проведенного соревнования, анализирует выступление каждого борца, отмечает положительные и отрицательные стороны его подготов­ленности, намечает пути устранения недостатков. В ходе таких занятий необходимо воспроиз­вести отдельные эпизоды борьбы, в которых возникли, какие либо проблемы, определить пути их устранения.

2.1.2. Практические урочные занятия, проводятся строго по расписаниюи под непосредственным руководством тренера, деятельность спортсменов строго регламентирована, содержание каждого предыдущего занятия должно быть связано с со­держанием последующих. По целевой направленности занятия делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные, контрольные, соревновательные.

Цель *учебных занятий* – усвоение нового материала, занимающиеся приобретают знания, умения и навыки. *На*тренировочных не только разучивают новый материал, закрепляют пройденный, но и большое внимание уделяют повы­шению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия посвященысовершенствованию ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце определен­ного раздела программы для проверки качества ее усвоения или качества работы тренера. На таких занятиях принимаются, зачеты по технике и проводится тестирование, что позволяет оценить проведенную работу, положительные сдвиги или недостатки в моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности отдельных борцов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофици­альных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры прикидки с участием квалифицированных спорт­сменов для окончательной коррекции состава команды.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся за 2-3 недели до соревнования, с целью выявления проблем в различных сторонах подготовленности спортсмена и на основе этого следует корректировка плана подготовки к предстоящему соревнованию.

**2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

2.2.1. Спортивная организация несёт ответственность за жизнь и здоровье занимающихся во время процесса спортивной подготовки.Создание необходимых условий для спортивной подготовки и восстановления – прямая обязанность организации, тренировочная нагрузка, режим занятий занимающихся определяется организацией самостоятельно, однако они должны быть согласованы с органами здравоохранения. В случае, если здоровью ребенка причинен вред в результате невыполнения организацией установленных нормативов обеспечения безопасности или неправильной организации тренировочного процесса, организация обязана возместить все расходы, вызванные повреждением здоровья. Если занимающийся старше 14 лет, организация также обязана возместить вред, связанный с утратой или уменьшением его трудоспособности.

2.2.2. Безопасность в условиях тренировочных занятий.

2.2.2.1. Требования безопасности в тренировочных занятий включают две группы мероприятий по профилактике травматизма при занятиях борьбой.

**Первая***-* организация занятий она содержит следующие мероприятия:

* занятия физическими упражнениями организуются только в специально предназначенных для этого местах;
* перед занятием тренер проверяет, как уложено татами, нет ли щелей в местах соединений;
* жесткие предметы должны отстоять от рабочей зоны татами более чем на 2 м, которые надо закрыть мягкими матами;
* помещение, в котором предстоит провести занятие должно быть чистым и хорошо проветренным;
* после каждого занятия татами следует протирать влажными тряпками, температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям;
* на занятия следует приходить с хорошо вымытым телом и ногами;
* в прохладную погоду надевать спортивный костюм;
* спортивная одежда, обувь должны быть чистыми, их надлежит стирать значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь;
* соблюдать правила страховки и самостраховки, особенно при освоении новых бросков;
* тренердолжен наблюдать за правильным выполнением занимающимися приемов, защит, контрприемов, комбинаций и своевременно предотвратить возможные повреждения;
* следить за тем, чтобы при разучивании и совершенствовании paличных технических и тактических действий, при проведении тренировочных схваток не было случайных столкновений занимающихся;
* занимающиеся должны быть информированы о порядке и условиях выполнения заданий, целесообразных способах осуществления необходимых технических и тактических действий, об использовании тренировочного инвентаря, о возможных ошибках и, особенно, об опасностях, которые мoгут возникнуть в процессе тренировочного занятия. При этом должны быть определены характер усилий, число повторений, количественная мера достижений и т.д.;
* нельзя приступать к разучиванию сложных технических действии пока занимающиеся не усвоят более простые.
* к тренировочнымсхваткам в стойке занимающихся следует допускать тогда, когда они будут к этому под­готовлены;
* дзюдоисты должны быть особенно осторожными на последних тренировках перед соревнованием, так как даже незначительное растяже­ние мышц и связок может помешать им участвовать в состязании;
* все занимающиеся должны принимать активное участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, в создании условий для его хране­ния, использовать только исправный инвентарь и оборудование.

- недопускать грубости в отношениях между борцами, в чем бы она ни выражалась. Подобное поведение борца надо строго пресекать и осуждать.

**Вторая группа**связанна с фун­кциональной готовностью занимающихся:

* нельзя выполнять физические упражнения без предварительной общей и специальной разминки;
* не допускать резкого снижения работоспособности и интенсивное развитие глубокого утомления, ведущего к нарушению координации дви­жения;
* не использовать для развития физических качеств технически пло­хо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных ус­ловиях;
* не допускается выполнение упражнений при неправильных исход­ных положениях (например, выполнять кувырок без группировки, выпол­нять броски вперед, втыкаясь головой в татами и т.д.);
* воспитывать у учеников бережное отношение к здоровью партне­ров, разъяснять им недопустимость проведения захватов рук и ног против сгибания суставов, нанесения ударов, захватов горла, пальцев и других за­прещенных приемов;
* на занятиях с новичками необходимо обращать внимание на свое­временное укрепление и развитие связочно-суставного аппарата рук и ног, мышечной системы, особенно мышц шеи, без чего они не смогут избежать травматических повреждений. Например, занимающимся, не укрепившим мышцы шеи, в тренировочных схватках становиться на борцовский мост запрещено. Не допускать к тренировочным схваткам новичков разного веса, так как более легкий борец может получить повреждение;
* борцы, имеющие какие-либо травматические повреждения и не прошедшие медицинский осмотр, к тренировкам не допускаются.

2.2.2.2.Предупреждение травматизма на занятиях дзюдо должно обеспечивается:

* выяснением наличия больных, травмированных и освобождении от практических занятий врачом, опросом состояния здоровья и самочувствия перед занятием;
* надежной помощью и страховкой при выполнении бросков и свое временным прекращением выполнения болевого приема или удушающего;
* проверкой технического состояния татами и обкладных татами расхождением татами и щелей между ними, татами расположено близко от стен, колонн, радиаторов отопления, мебели, гимнастических и спортивных снарядов и другого инвентаря, который находится ближе 2 м от татами. Если татами лежит вплотную к стенам, согласно требованиям Санпин, при невозможности организации такого отступа стены должны быть обиты матами на высоту 1,5м.;
* своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря. Нельзя выполнять упражнения со штангой без замков. Неисправность и плохое состояние и крепление гимнастических снарядов (перекладин на гимнастической стенке, перекладин, колец, канатов, трапеций и др.), засаленности мест захвата - может быть причиной срыва и падения занимающегося. При проверке исправности снарядов особое внимание следует обращать на состояние креплений и тяг (особенно мест, подвергающихся трению);
* четкой организацией и соблюдением методики тренировок;
* высокой дисциплиной занимающихся, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;
* обеспечением каждой пары занимающихся необходимой площадью для приемов в стойке примерно 9-12 м2, для приемов в положении лежа 6-9 м2; для вольной схватки в партере – 10-15 м2, для вольной схватки в положении стоя около 36 м2;
* на одежде не должно быть застежек, металлических предметом, колец, медальонов, кулонов, значков, цепочек, сережек и др., которые мо гут быть причиной повреждений при занятиях. Во время занятий во рту не должно быть каких-либо предметов (жевательной резинки и др.);
* занимающиеся должны быть размещены на татами так, чтобы движения всех пар были направлены от центра, требовать от занимающихся выполнения только заранее обусловленных движений;
* пониженная температура способствует охлаждению тела и возникновению растяжений, разрывов мышц и связок. Повышенная температура и влажность ведут к быстрому утомлению, нарушению координации движений, неточности движений. Не проводить занятий в спортивном зале при температуре ниже +10° и выше +30°;
* систематическим контролем за соблю­дением установленных правил и мер безопасности со стороны тренера, быть особенно внимательным ко всем занимающимся на татами и не отвлекаться посторонней работой;
* соблюдением принципов и правил подготовке (например, от извест­ного к неизвестному и др.);
* четкой договоренностью о правилах до начала игры;
* соблюдением принципов дозирования физической нагрузки;
* удобной, не стесняющей и не сковывающей движения одеждой. Новое кимоно подгоняют точно по росту в соответствии с требованиями правил соревнований, его следует надевать только для занятий в залеборьбы. Во время тренировки куртка должна быть завязана поясом, брюки соответствующей длины, наличие плавок и бандажа обязательны. На занятия не допускать в грязном кимоно, с неостриженными ногтями, с кожными заболеваниями. На татами не разрешается выходить в кроссовках или обуви с рантами;
* оптимальным освещением зала. Очень яркое или пониженное ос­вещение вызывает утомление зрения и снижает внимание, а при длитель­ном воздействии приводит к заболеванию глаз;
* обязательно наличие у тренера медицинской аптечки, укомплекто­ванной всеми необходимыми медикаментами и материалами для оказания первой помощи пострадавшему;
* перед каждым занятием необходимо проверить состояние тренировочного спортивного зала, оборудования и инвентаря, татами, снарядов, измерить температуру и влажность воздуха и привести место занятий в необходимое состояние;
* до начала занятия запрещается, особенно детям, выполнять упраж­нения на снарядах, входить на татами без разрешения тренера, тре­бовать выполнения всех своих указаний;
* панические или необдуманные действия только ухудшают послед­ствия несчастного случая. Нужно немедленно обеспечить оказание трав­мированному качественной первой помощи, оповестить в случае надобно­сти врача или медицинскую службу и обеспечить транспортировку по­страдавшего;
* зарегистрировать по установленной форме сам факт и обстоя­тельства несчастного случая;
* оценить причины несчастного случая и устранить их.

Устранить причины, приводящие к травматизму, тренер сможет только при своей настойчивости в работе над этой проблемой всего коллектива борцов.

2.2.2.3. Профилакти­ка спортивного травматизма.

Занятия надо начинать не раньше, чем через 1,5-2 часа после приёма пищи и работы на производстве и заканчивать не позднее, чем за 2 часа до сна.

Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы организм занимающихся успел восстановиться. После занятий с большой нагрузкой дают больше времени для отдыха. После соревнований занятия проводятся с пониженной нагрузкой.

Расписание занятий в зале надо планировать так, чтобы в перерывы можно было убрать зал, проветрить его, провести мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

В группе новичков должно быть не более 16 занимающихся. Занятия должны проводиться только с одной группой. Если в зале находится несколько групп, то это создает условия для рассеивания внимания занимающихся, что может быть одной из причин травм.

Группы следует комплектовать с учетом возраста, физической и спортивной подготовленности. Недопустимо проведение схваток и упражнений в парах между занимающимися различной подготовленности без контроля.

Врачебный контроль должен быть на всех этапах подготовки спортсмена. Перед началом занятий в секции необходимо учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности борцов и правильнее строить процесс занятий. Для контроля за состоянием тренированности и здоровь­ем борцов проводится первичное врачебное обследование занимающихся.

Следует постоянно осуществлять визуальную субъективную оценку за состоянием занимающихся: наблюдения за дыханием и пульсом, окра­ской кожных покровов, местами локализации и обилием потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакций на неожиданные раздражители, изменением общей работоспособности. Сле­дует учитывать жалобы занимающихся по переносимости физической на­грузки.

При подозрении на заболевание спортсмена тренер обязан немед­ленно направить его к врачу. При выявлении скрытой патологии требуется особый подход к тренировочному процессу, своевременное назначение специальных лечебно-восстановительных мероприятий, коррекции трени­ровочных нагрузок.

Для профилактики травматизма следует учитывать возраст борцов, структуру занятия, последовательность, длительность нагрузок и отдыха, время возникновения травм, соотношение ОФП и СФП и др.

Предупреждение травматизма в дзюдо требует умений выполнения специальных упражнений в падении. Следует тщательно изучить технику падения в каждом направлении. Даже овладевшие техникой падений на каждом за­нятии уделяют им несколько минут, чтобы разогнуться, расслабиться и не потерять уверенность в себе.

При овладении техникой падений следует обратить внимание на изучение ударов по татами рукой для смягчения приземления туловища. Естественно, удар рукой должен на какое-то мгновение опережать касание ковра туловищем. Чем сильнее удар рукой по татами, тем мягче падение. Бесшумное падение указывает на неправильную технику приземления.

Умелая диагностика слабых мест опорно-двигательного аппарата спортсмена и своевременное их устранение при помощи локальных физи­ческих упражнений - основа действенной профилактики. Тем более, что укрепление слабых звеньев не идет в разрез со спортивным совершен­ствованием спортсмена, а наоборот стабилизирует технику, и спортивный навык становится более прочным.

Причиной различных заболеваний и травм может быть неправильное снижение веса. Резкое нарушение питания тканей и органов может вызвать различные заболевания, нарушение обмена веществ, нарушение деятель­ности нервной системы, быструю утомляемость, снижение быстроты реак­ции и нарушение координации движений.

Чем больше надо согнать вес и чем меньше срок, тем тяжелее по­следствия. Если надо снизить вес в пределах 1-2 кг в течение нескольких дней, то это не окажет заметного отрицательного влияния на здоровье бор­ца. Значительная сгонка веса (5 кг и более), проводимая в течение 2-3 дней, вызовет нарушения нормального состояния организма. К тяжелым послед­ствиям приводит снижение веса в детском и юношеском возрасте.

Чтобы предотвратить травмы во время занятий, борцы должны прочно усвоить следующие требования:

а) нельзя проводить прием, находясь спиной к краю ковра, если это вызовет падение партнера за ковер;

б) нельзя выполнять прием, когда борцы вышли за границы площа­ди, отведенной тренером для занятий;

в) при разучивании приемов броски следует проводить от центра ковра к краю - это снижает опасность столкновений;

г) борцам, которые не заняты в схватках, нельзя сидеть на ковре спи­ной к борющимся - это может привести к удару со стороны выполняющего бросок. Борец, оказавшийся в схватке или при разучивании приемов ле­жащим на ковре, должен быстро встать, потому что на него могут бросить другого борца;

д) нельзя проводить приемы без прочного захвата, т.к. срыв в момент проведения приема опасен; не допускать тренировки с партнером, разня­щимся в весе более чем на одну весовую категорию; не разрешать зани­маться в отсутствии тренера.

До начала занятий обязать всех занимающихся пройти врачебный контроль, в процессе занятий научить вести самоконтроль, убедить не скрывать от тренера свое недомогание или болезнь и не заниматься в это время. Плохое состояние здоровья может привести к тяжелым травмам.

Участие в занятиях, особенно в соревнованиях, спортсменов, нахо­дящихсяв состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения, после болезни и т.п., запрещено.

По правилам поведения в спортивном зале установлен «Кодекс борца», который регламентирует поведение в процессе тренировки и соревнований в зале борьбы:

* нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра;
* нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены;
* нельзя проводить приемы у края ковра;
* нельзя проводить приемы без захвата;
* нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;
* нельзя захватывать соперника двумя руками за голову (шею);
* нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни соперника);
* нельзя продолжать выполнение приема, если соперник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т.д.);
* нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

Предупреждение и профилактика травматизма при занятиях дзюдоявляется одной из основных задач тренировочного процесса, обес­печивающего сохранение здоровья и спортивного долголетия.

2.2.2.4. Соблюдение требований методики обучения и тренировки.

Тре­нер обязан провести инструктаж по мерам предупреждения травм занимающихся.Занимающиеся должны уяснить как правильно выполнять упражне­ние. При показе бросков, приемов в положении лежа и общеразвивающих и специальных упражнений надо создать правильное представление о движении, указать на то, что должен делать борец, чтобы избежать травм. Неправильное представление о движении, особенно при выполнении боле­вых и удушающих приемов, ведет к грубым и опасным ошибкам.

Тренер должен следить за влиянием нагрузки на занимаю­щихся и снижать ее, когда замечает признаки очевидного утомления. Со­блюдать структуру проведения занятия. Создавать оптимальные условия для врабатываемости, основной работы и ее завершения. Наличие разминки и заключительной час­тей занятия обязательны.

Особенно внимательным должен быть тренер на татами, когда изучаются удушающие приемы. Даже в положении, когда партнёр не сопротивляется, удушающий прием выполняется в пределах 5-10 секунд. Тренер должен внимательно следитьза правильностью проведения удушения и за состоянием защищающегося борца. Как только он подаст сигнал о сдаче (двойные хлопки по татами, сопернику или любой возглас), схватка должна быть немедленно останов лена. Тренер должен дать команду «Отпустить захват».

Чтобы не пропустить момента потери сознания, тренер дол жен смотреть на лицо и глаза защищающегося. Резкое покраснение или побледнение лица свидетельствуют об эффективности удушения, а закаты­вание глаз - о потере сознания. В этот момент тренер обязан оста­новить схватку и привести в сознание пострадавшего.

2.2.3. Безопасность в условиях соревнований.

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях принятых в эксплуатацию государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обеспечения готовности сооружения к проведению мероприятий, в соответствии с Нормативными документами и правилами соревнований по дзюдо.

Ответственность за организацию и проведение соревнований по дзюдо возлагается на представителей органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта и Федерации дзюдо субъекта Российской Федерации, на территории которого проводятся соревнования.

 2.2.3.1. Требования к участникам соревнований.

 Не разрешается принимать участие в соревнованиях, если занимающиеся выступают без достаточной подготовки или после болезни. Допуск к участию в соревновании осуществляется на основании заявки об участии, которую подписывает врач. Он несет полную ответственность за состояние занимающегося в день подписи заявки.

 Борцы, имеющие какие-либо травматические повреждения и не прошедшие медицинский осмотр, к участию в соревнованиях не допускаются.

Участие в соревнованиях, спортсменов, нахо­дящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения, после болезни и т.п., запрещено.

 На соревнования следует приходить с хорошо вымытым телом и ногами.

 Кимоно должно точно соответствовать росту и требованиями правил соревнований.

 В ходе соревновательных схваток запрещено:

- зажимать ногами туловище, шею или голову соперника, скрещивая ноги, выпрямляя колени;

- сбивать ногой или коленом, рукой или локтем кисть или руку со­перника с целью освобождения от захвата;

- заламывать пальцы соперника с целью освобождения от захвата;

- неоднократно с силой пинать по ногам (подобие подсечек) без по­пытки проведения броска;

- пытаться бросить соперника, обвивая его ногу, и падать на него спиной;

- запрещается проводить болевые приемы на все суставы, кроме лок­тевого;

- поднимать соперника, лежащего спиной на татами, и бросать его опять на татами;

- сбивать опорную ногу соперника изнутри при проведе­нии бросков типа подхватом изнутри;

- не подчиняться указаниям арбитра;

- выполнять технические действия, которые могут травмировать или представлять опасность для шеи или позвоночника соперника или действия, противоречащие духу дзюдо;

- падать прямо на руку соперника при попытке или при проведении технического действия;

- «нырять» головой вперед в татами при попытке проведения таких технических действий, как «учи-мата» (подхват изнутри), «хараи-гоши» подхват под две ноги), и т.п.

- участнику умышленно падать на спину, когда противник находится на его спине и контролирует его движения;

- иметь (носить) твердые или металлические предметы скрыто или явно;

- проводить броски «ката-гурума» - «мельница» с падением назад изстойки или с колен;

- использовать какие-либо фиксирующие ленты, бандажи, наколенники или подобного типа принадлежности с твердыми, пластмассовыми креплениями или застёжками;

- оказывать чрезмерное давление в область спины соперника, лежащего на животе.

**2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Таблица 10 – Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в % и часах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | НП | СС | ССМ | ВСМ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - |
| 1 | Теория | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 |
| 2 | ОФП | 62 | 55 | 51 | 47 | 33 | 30 | 25 | 24 | 22 | 19 | 16 |
| 3 | СФП | 5 | 6 | 8 | 9 | 19 | 19 | 21 | 21 | 21 | 22 | 24 |
| 4 | ТТП | 27 | 34 | 35 | 38 | 39 | 40 | 42 | 43 | 44 | 46 | 50 |
| 5 | Соревнования | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | % | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| в часах |
| № | Содержание | НП | СС | ССМ | ВСМ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | -  |
| 1 | Теория | 11 | 12 | 12 | 12 | 16 | 22 | 26 | 37 | 37 | 54 | 22 |
| 2 | ОФП | 158 | 172 | 158 | 146 | 154 | 194 | 198 | 196 | 212 | 210 | 201 |
| 3 | СФП | 14 | 18 | 25 | 29 | 88 | 120 | 143 | 171 | 203 | 238 | 298 |
| 4 | ТТП | 64 | 106 | 109 | 118 | 182 | 248 | 304 | 361 | 412 | 498 | 629 |
| 5 | Соревнования | 1 | 4 | 8 | 7 | 28 | 40 | 57 | 67 | 72 | 92 | 98 |
|   | часы | 260 | 312 | 312 | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1092 | 1248 |

**2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

2.4.1. Основным критерием эф­фективности многолетней подготовки является наивысший спор­тивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных грани­цах, в зависимости от весовых категорий сегодня в дзюдо они следующие: легкие весовые категории (60-71 кг) в пределах 22-26 лет; средние весовые категории (78-86 кг) - 23-28 лет и тяжелые весовые категории (95 кг-ореп) - 23-30 лет.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

2.4.2. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и учитывать при планировании результатов следующие факторы:

* возраст спортсмена;
* стаж занятий дзюдо;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* темпы прироста физических ка­честв в процессе специальной тренировки;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в спортивной организации;
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

 2.4.3. В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.В связи с этим он проводит педагогический анализ содержания тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности дзюдоистов с целью:

* определить общую стратегию подготовки – выбор средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок;
* объективизировать спортивный результат в конкретном соревновании для быстрого выявления причин успеха или неуспеха;
* внести своевременные коррективы в планы подготовки;
* повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании;
* моделировать в тренировочном процессе условия реальных соревнований.

 Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов, его достижение зависят от целого ряда показателей, поэтому подготовка к какому-либо крупному соревнованию начинается с углубленного анализа состояния спортсменов.Обработка результатов контроля соревновательной деятельности начинается с расчета показателей технико-тактической подготовленности, сопоставления их с модельными характеристиками (которые известны на момент конкретных соревнований) и с занятым в соревнованиях местом. В случае, когда выявляются те или иные недостатки, следует провести более глубокий анализ. В первую очередь определяются все так называемые «отстающие» показатели технико-тактическойподготовленности. Затем анализируют показатели, которые в свою очередь составляют их (второй уровень) - рациональность биомеханической структуры действий, устойчивость навыков, слагаемые физической подготовленности, определяющие структуру навыка и его устойчивость. Если же низкие значения показателей технико-тактической подготовленности объясняются ошибками в исполнении (при достаточном уровне силовых показателей основных групп мышц, обеспечивающих выполнение конкретного технического действия), то дальнейший анализ не обязателен, поскольку техника как ведущий компонент подготовленности требует первоочередного устранения недостатков. Если же ошибки связаны с недостатками в физической подготовленности, желательно внимательно исследовать системы организма, определяющие то или иное физическое качество, и выявить слабые места.

Далее процесс идет в обратном направлении от третьего к первому: принимаются управленческие решения, ставятся задачи, выбирается состав средств и методов.

На третьем уровне функциональной системы управления подготовкой в результате анализа определяется состав методов тренировки, стимулирующих целенаправленное изменение тех или иных систем организма. Этот анализ позволяет также дать рекомендации по созданию оптимальных условий тренировки (использование среднегорья, фармакология, питание и др.).

На втором уровне решаются задачи достижения (или приближения) модельных показателей технической и физической подготовленности с реализацией нескольких задач. Это совершенствование пространственной и динамической структуры действий; повышение устойчивости к эндогенным и экзогенным сбивающим факторам.

На первом уровне в общем виде задача состоит в освоении соревновательных режимов деятельности. Конкретизация зависит от отстающих показателей технико-тактической подготовленности. Главные средства ее реализации - различные виды схваток

2.4.4. Календарь соревнований по дзюдо должен соответствовать ряду требований:

а) подчинение всей подготовки стратегической задаче – достижению дзюдоистами спортивной формы к главному старту (стартам) года;

б) учет закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства дзюдоистов для содействия росту результатов;

в) взаимосвязь с динамикой тренировочных нагрузок;

г) соответствие задачам подготовки дзюдоистов на конкретном этапе;

д) возможность выбора высококвалифицированными дзюдоистами необходимых соревнований, как по количеству, так и по рангу.

Содержание системы соревнований в дзюдо зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах подготовки юных дзюдоистов планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к таким соревнованиям практически не бывает, коррекция веса также не проводится. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение юными дзюдоистами соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

В индивидуальном плане соревновательных выступлений дзюдоистов 14–16-летнего возраста нужно учитывать не только определенные разделы унифицированного календаря, но и особенности соревнований, необходимых конкретному спортсмену. Не следует перегружать организм дзюдоистов этого возраста соревновательными нагрузками. Количество соревновательных стартов необходимо планировать применительно к уровню подготовленности конкретного дзюдоиста, его целевым установкам, возможностям их реализации, варианту системы построения тренировки, индивидуальным особенностям реагирования занимающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки, особенностям режима жизнедеятельности, другим факторам. Именно этим и обусловлены расхождения между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.

При планировании индивидуализированной системы соревнований и при оптимизации всего тренировочного и соревновательного процесса дзюдоистов в рамках его годичных циклов необходимо основываться на закономерностях управления развитием спортивной формы (как состояния оптимальной готовности дзюдоистов к достижениям) с учетом конкретных условий спортивной деятельности. Решая участвовать (или не участвовать) в конкретном соревновании, и, намечая задачи соревновательной деятельности дзюдоистов, следует стремиться, чтобы:

* в подготовительном периоде оказывалось содействие становлению спортивной формы;
* в соревновательном периоде достигалось ее сохранение и реализация в спортивных достижениях;
* в переходном периоде необходимо создание благоприятных предпосылок к началу нового цикла развития спортивной формы.

Характер выступлений дзюдоистов в соревнованиях в решающей мере зависит от уровня и динамики их подготовленности, что приводит к существенному изменению соревновательной деятельности в различные периоды цикла подготовки.

В первом периоде большого цикла, когда обеспечивается фундаментальная всесторонняя подготовка, соревнования для дзюдоистов в основном имеют подготовительную направленность. Содержание, формы, количество и частоту соревнований необходимо регламентировать так, чтобы содействовать становлению спортивной формы у дзюдоистов, во всяком случае, не препятствовать ее формированию на новом уровне.

Для полноценной подготовки дзюдоистов к основным соревнованиям в этом периоде необходимо, чтобы соревновательная практика не мешала, а подчинялась оптимальному протеканию тренировочного процесса с планомерно нарастающими объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок.

а) ближе к концу подготовительного периода у хорошо тренированных дзюдоистов возможно серийное использование подготовительно-тренирующих соревнований, чередуемых с восстановительными интервалами. Такой режим соревновательных нагрузок способен значительно стимулировать повышение уровня тренированности, развитие соревновательной работоспособности и реализацию возможностей конкретного дзюдоиста.

б) в соревновательный период основными направлениями деятельности дзюдоистов становятся официальные соревнования. При участии в них дзюдоисты ориентированы на обеспечение результативного выступления, совершенствование и сохранение спортивной формы. Этот период должен быть наиболее насыщен соревнованиями. Если условия и уровень подготовленности позволяют, то дзюдоисты стартуют достаточно часто, варьируя конкретные соревновательные установки в зависимости от личностной значимости различных соревнований.

В группах спортивного совершенствования ивысшего спортивного мастерства необходимо выделить этап непосредственной подготовки к главному страту.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, обусловливающих высокий уровень спортивных достиже­ний, другой – на подведение спортсмена к участию в конкрет­ных соревнованиях.

в) в переходном периоде подготовки официальные соревнования у дзюдоистов в большинстве случаев отсутствуют. Этот период предназначен для активного отдыха, исключающего опасность перетренированности и создающего предпосылки для начала нового большого цикла подготовки.

Сочетание индивидуализированного плана соревновательных выступлений юных дзюдоистов с общим спортивным календарем требует конкретизации. Решать эту проблему в дзюдо с занимающимися массовых разрядов значительно проще, т. к. доступ к очередному соревнованию часто не зависит от результата, показанного им в предыдущем, и юные дзюдоисты под руководством тренерапользуются значительно большей свободой выбора соревнований. Возможно также варьирование системы соревнований путем введения в нее стартов, не предусматриваемых общим спортивным календарем, в т. ч. соревнований подготовительно-тренирующего, адаптационного и контрольного характера, нужных для управления развитием спортивной формы.

**2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Данные виды контроля осуществляются путем проведения комплексного контроля, цель которого – всесторонняя проверка уровня подготовленности спортсмена, проводимая во время этапных или углубленных комплексных обследований, регистрация показателей физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства, особенностей соревновательной деятельности.

**2.5.1. Врачебно-педагогический контроль**. Его основная цель определение индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

1. Врачебно-педагогический контроль проводится:

– в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

–при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий дзюдо;

–при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

2. Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером.

3. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап– определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап–изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами;

3 этап–изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап– составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап–анализ полученных данных врачебно-педагогических контроля с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

4. На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

**2.5.2. Организация и проведение психологического контроля**

Данный контроль включает диагностику:психических состояний; личностно-характерологогических особенностей; микроклимата в коллективе дзюдоистов и другие показатели.

Получаемые результаты будут более надежными, если дополнять их «объективной» информацией о физическом состоянии и уровне технико-тактической подготовленности дзюдоистов.

Диагностика психических состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности. Психическая диагностика позволяет выявить у дзюдоистов определенные психические состояния: тревожность или боевую готовность, стартовую «апатию» или «предстартовую лихорадку» и другие состояния. Для оценки психических состояний рекомендуется применять методику оценки ситуативной тревожности спортсменов (Ч. Д. Спилберг; Ю. Л. Ханин), опросник личностной тревоги (Дж. Тейлор), адаптированный Т. А. Немчиным, методики самооценки тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности, самооценки психического состояния, методику САН – самочувствие, общая активность, настроение (О. П. Елисеев) и др.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов информативны для тренера при выборе и планированию рекомендаций по формированию индивидуального стиля деятельности дзюдоистов. Стиль спортивной деятельности обязательно должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Индивидуальные особенности дзюдоистов изучаются при помощи следующих методик: изучение пластичности – ригидности мышления (Л. В. Огинец), определение типа характера (К. Леонгард), исследование ценностных ориентаций (М. Рокич) и др.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов для достижения ими поставленных задач спортивной подготовки очень важен микроклимат. Совместная спортивная деятельность дзюдоистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе дзюдоистов предполагает изучение у них предрасположенности к конфликтному поведению (К. Томас), опросника, адаптированного Н. В. Гришиной, и другие методики.

Психическая подготовленность дзюдоистов может оцениваться по опросникам «Отношение к соревнованию» (И. П. Волков, А. Л. Меньшикова), «Диагностика отношения к предстоящему соревнованию» (Ю. Л. Ханин), «Психологическая подготовленность» (С. М. Гордона, Л. Т. Ямпольского) и другим.

2.5.3. При **биохимическом контроле** исследуют: содержание глюкозы в крови (молочной кислоты, свободных жиров и кислот и т.д.) мышечная ткань, слюна, пот, выдыхаемый воздух.

По изменению содержания глюкозы в крови судят о скорости аэробного окисления ее в тканях организма при мышечной деятельности и интенсивности мобилизации гликогена печени. Этот показатель обмена углеводов редко используется самостоятельно в спортивной диагностике, так как уровень глюкозы в крови зависит не только от воздействия физических нагрузок на организм, но и от эмоционального состояния человека, гуморальных механизмов регуляции, питания и других факторов

По изменению концентрации молочной кислоты в крови после выполнения определенной физической нагрузки определяется состояние тренированности спортсмена. По изменению ее содержания в крови определяют анаэробные гликолитические возможности организма, что важно при отборе спортсменов, развитии их двигательных качеств, контроле тренировочных нагрузок и хода процессов восстановления организма. Увеличение содержания гемоглобина в крови в определенной степени отражает адаптацию организма к физическим нагрузкам в гипоксических условиях

При интенсивных тренировках, особенно у женщин, а также при нерациональном питании происходит разрушение эритроцитов крови и снижение концентрации гемоглобина до 90 г/л и ниже, что рассматривается как железодефицитная «спортивная анемия». В таком случае следует изменить программу тренировок, а в рационе питания увеличить содержание белковой пищи, железа и витаминов группы В.

По содержанию гемоглобина в крови можно судить об аэробных возможностях организма, эффективности аэробных тренировочных занятий, состоянии здоровья спортсмена.

Концентрация мочевины в норме в крови каждого взрослого человека индивидуальна - в пределах 3,5-6,5 ммоль/л. Она может увеличиваться до 7-8 ммоль/л при значительном поступлении белков с пищей, до 16-20 ммоль/л - при нарушении выделительной функции почек, а также после выполнения длительной физической работы за счет усиления катаболизма белков до 9 ммоль/л и более.

По содержанию гемоглобина, мочевины, жирных и свободных кислот, альбуминов и глобулинов в крови можно судить об аэробных возможностях организма, эффективности аэробных тренировочных занятий, состоянии здоровья спортсмена.

**Психологическая подготовка**

Процесс психологической подготовки дзюдоиста направлен на повышение уровня надежности и предусматривает следующие направления взаимосвязывающих систематических психопедагогических воздействий:

а) формирование мотивационной сферы спортсмена и связанную с этим процессом его волевую подготовку;

б) изучения приемами упражнениям саморегуляции;

в) оптимизация психологического климата и системы межличностных отношений в коллективе;

г) совершенствование системы двигательных установок и психомоторики спортсмена.

**Восстановление**

Особую роль на этапе высшего спортивного мастерства играют восстановительные мероприятия. Для восстановления (и сверхвосстановления) организма и его готовности к эффективному выполнению новых тренировочных нагрузок необходимо тщательно планировать и контролировать: продолжительность сна, оптимальное время отхода ко сну и время пробуждения, рациональное питание, питьевой режим, психоэмоциональное состояние, адаптогены, климатические факторы, витаминизация и многие другие факторы способствующие повышению эффективности процесса подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

**Обеспечение контроля спортивной подготовленности**

На эффективность тренировочного процесса оказывает влияние своевременный точный контроль и учёт показателей всего хода процесса подготовки. Для организации управления многолетним процессом подготовки дзюдоистов целесообразно организовать контроль позволяющий определить степень влияния физических нагрузок и освоения технического арсенала дзюдо. Функционирование апробированной, хорошо отлаженной системы управления тренировочным процессом гарантирует надёжность и стабильность соревновательной деятельности спортсменов в большей степени, нежели интуиция тренераили спортсмена.

Важнейшим элементом управления подготовкой спортсмена является комплексный контроль, оценивающий различные стороны подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективность тренировочного процесса.

В связи со сложностью структуры комплексного контроля в процессе реализации педагогического контроля в широких временных рамках (в системе микро–, мезо– или макро–циклов) используют такое понятие как «комплексный педагогический контроль» предусматривая при этом использование средств педагогического контроля для оценки оперативного, текущего или этапного состояния спортсмена.

**2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Организация психологической подготовки с дзюдоистами включает четыре направления деятельности:

- психодиагностику,

- управление психологической под­готовкой,

- управление состоянием и поведе­нием спортсмена,

- психолого-педагогические и пси­хогигиенические рекомендации.

Психодиагностика ставит своей це­лью изучить психику спортсмена и его возможности в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную сис­тему воздействий на спортсмена.

Управление психологической под­готовкой делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсме­на выделяют четыре раздела, тесно свя­занных между собой: психологическая подготовка к продолжительному на­грузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психичес­ких состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специаль­ная подготовка к конкретному соревно­ванию.

Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках психологической подготовки, когда тре­буется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

Пси­хогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личнос­тных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, вли­яние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психическо­го состояния спортсмена.

**2.7. Планы применения восстановительных средств**

Восстановительные средства условно подраз­деляются на следующие группы: педагогические, психологические, фармаколо­гические, физические, сбалансированное питание.

К педагогическим средствам восстановления относят варьирование интер­валов отдыха между повторениями отдельных упражнений, серий повторной нагрузки и т. п. Педагогические средства предполагают использование различ­ных форм активного отдыха на лоне природы, проведение занятий на местно­сти, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п. меж­ду тренировочными занятиями, недельными циклами с разной нагрузкой.

Психологические средства восстановления по цели применения делятся на: 1) мобилизующие; 2) корригирующие (исправляющие); 3) релаксирующие (расслабляющие);

По времени применения эти средства делятся на: 1) предупреждающие; 2) предсоревновательные; 3) соревновательные; 4) постсоревновательные.

К мобилизующим относится внушение как средство активизации (перед тренировкой тренировочными, соревновательными схватками либо для восстановления после каждой тренировки). Внушение можно применять и в целях коррекции ошибок в технике, либо в ходе схваток.

Вербально-музыкальная психорегуляция, как релаксирующее средство перед дневным сном либо в отдыхе между тренировками, с этой же целью могут применяться вечерние сеансы психорегуляции перед сном и оздоровительные сеансы, в ходе болезней и реабилитации.

Фармакологические средства восстановления связаны с регуляцией обме­на веществ в целях быстрейшего восполнения израсходованных при физиче­ских нагрузках пластических и энергетических ресурсов организма, активации ферментных систем, влияют на нервно-эндокринную регуляцию организма с помощью малотоксичных биологически активных соединений. Фармакологи­ческие соединения, применяемые для восстановления в спортивно­-медицинской практике, условно разделяют на 6 групп:

1. витамины, витаминно-минеральные напитки;
2. препараты пластического действия;
3. препараты энергетического действия;

Физические средства восстановленияможно подразделить на две группы:

1. температурно-механические *-* осуществляются тренером или самим спортсменом;
2. физиотерапевтические -требуют наличия специальной аппаратуры и медицинского работника, К первой группе можно отнести разные формы мас­сажа, различные виды душа, бани. Средства второй реализуются с помощью методик: электросна, синусоидальных, модулированных токов высокой часто­ты, центральной анальгезии, рефлексостимуляции, слаботочного электромас­сажа и др.

По степени и характеру воздействия все физические факторы условно де­лятся на процедуры общего (ванны, души, бани, общий массаж, ультрафиолето­вое облучение, аэроионизация и другие) и локального действия (локальные ван­ны, баровоздействня, сегментарный массаж, местные тепловые процедуры, большинство электропроцедур и пр. В дни двухразовых тренировок целесообразно использование локальных средств после первой и средств общего воздействия - после второй тренировки.

Сбалансированное питание имеет особое значение для спорта.

Необходимо, чтобы в рационе питания содержались полноценные животные белки, за счёт которых в организме постоянно происходит обновле­ние тканей и органов. Источниками этих белков являются рыба, мясо, молоко, сыр, творог и яйца. Ежедневное потребление белка на 1 кг веса тела борца составляет 2-3 грамма.

При длительных нагрузках на выносливость следует сочетать прием сли­вочного масла с растительным (25-50 г в сутки).

Рациональное применение ряда восстановительных средств расширяет функциональные возможности организма спортсмена, открывает новые рубежи спортивных достижений. При использовании восстановительных средств важна комплексность их применения средств с одновременным воздействием на все функциональные основные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен ве­ществ, накопление энергии, ферментативный статус и др. Стратегия и тактика восстановительных мероприятий, содержание и дозировка средств активизации восстановления органически связаны с задачами микроцикла, содержанием и величиной тренировочных нагрузок и состоянием конкретного борца, всегда строго индивидуальны и определяются совместно с врачом команды, представи­телями комплексной научной группы и тренерами.

При планировании тренировочных программ: отдельных тренировочных занятиях, микро-, мезо- и макроциклах - следует учитывать фазы восстановления.

Применение в подготовительном и соревновательном периодах методики, включающей индивидуальную коррекцию микроэлементного баланса восста­новления в сочетании с адекватными методами восстановления позволяет уве­личить физическую работоспособность борцов.

Таблица 11 - Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Срокиреализации |
| 1. | Рациональное питание:- сбалансировано по энергетической ценности;- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. |  Физиотерапевтические методы:1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.  | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3. | Фармакологические средства:1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.2. Препараты пластического действия.3. Препараты энергетического действия.4. Адаптогены.5. Иммуномодуляторы.6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.7. Антиоксиданты.8. Гепатопротекторы.9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты.11. Фитопрепараты.12. Пробиотики, эубиотики.13. Энзимы. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли).  | Каждый четверг |

**2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

-принимать участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в [спорте](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/) и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводить с дзюдоистами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в [спорте](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/) для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить дзюдоистов, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами;

 - контроль своевременного прохождения высококвалифицированными дзюдоистами допинг-контроля, (в соответствии с антидопинговыми правилами);

Проведение тематических бесед, лекций на темы:

1. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса;

2. Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов;

3. Подача запроса на терапевтическое использование фармакологических средств;

4. Индивидуальные консультации спортивного врача

Таблица 12 - Примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в СШОР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальныеконсультации | сентябрь-октябрь,согласно плану работы СШОР |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | сентябрь-октябрь |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | сентябрь-октябрь,В течение года по запросу тренера, студентов |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | сентябрь-ноябрь |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | ноябрь, февраль,май |
| 6. | Ознакомление спортсменов с обязательством занимающихсяпри поступлении в СШОР  | Беседа | август |

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися на этапах тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Занимающиеся данных групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1)знание терминологии, принятой в дзюдо;

2)подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3)умение наблюдать и анализировать выполнение приемов борьбы занимающимися;

4)определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5)составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6)составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем занимающимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по дзюдо.

2.Умение вести судейскую документацию.

3.Участвовать в судействе схваток совместно с тренером.

4.Судейство схваток в качестве помощника и главного судьи на татами.

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

6.Судить соревнования в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периодапозволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных схватках и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методикенавыкам борьбы на этапе начальной подготовки, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект и провести занятие с группой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по ОФП, подвижным, спортивным играм.

2. Участвовать в судействе данных мероприятий совместно с тренером.

3. Провести судейство данные первенства (самостоятельно).

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

5. Судить схватки в качестве арбитра на татами.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемыетемы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по дзюдо.

2. Основы планирования занятий и составления конспектов.

3. Особенности организации занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по спортивной школе.

Таблица 13 - Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи  | Виды практических заданий | Сроки реализации  |
| 1 | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.3. Изучение основных технических | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
|  | 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | элементов и приемов.4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники самбо6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |  |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |

**III.Система контроля и зачетные требования**

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

 Таблица 14- Влияние физических качеств на результативность дзюдоистов

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники дзюдо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

- максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

 Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и спортивные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

3.3.1. Контроль физической, технической и тактической подготовки

Контроль это важнейшее условие определения правильно ли всё было спланировано и сделано, возможность узнать, насколько эффективно использовал тренер то или иное средство и методы тренировки, для этого применяют следующие виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный.

Основным видом контроля для получения информации о состоянии спортсмена является педагогический контроль,в ходе которого оценивается оперативное, текущее или этапное состояниедзюдоиста, определяется эффективность применяемых средств и методов тренировки, в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В связи с этим используют следующие виды педагогического контроля:

– анализ соревновательной деятельности;

– контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;

– контроль физической подготовленности;

– контроль технической подготовленности;

– контроль тактической подготовленности.

3.3.1.1. Для анализа соревновательной деятельности дзюдоистов используют следующие методы:

1) педагогические наблюдения;

2) фото, видеосъёмка;

3) стенографическая регистрация;

4) статистический анализ показателей соревновательной деятельности (см. таблица 41);

5) построение фактических и планируемых моделей соревновательной деятельности и др.

3.3.1.2. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок осуществляется за:

1) специализированностью упражнений;

2) сложностью упражнений;

3) направленностью упражнений;

4) величиной нагрузки;

5) соревновательными нагрузками

3.3.1.3. Контроль физической подготовленности дзюдоистов включает измерения уровня развития скоростных, силовых координационных качеств выносливости и физической работоспособности, ловкости, гибкости, равновесия и т.п. Для осуществления данного контроля используется комплекс контрольных испытаний, который представлен в таблицах приложения 1 и 2.

3.3.1.4. Контроль технической подготовленности дзюдоистов заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения. Основными показателями в контроле технической подготовленности являются:

1) объём техники;

2) разносторонность техники;

3) эффективность техники;

4) освоенность техники.

3.3.1.5. Контроль тактической подготовленности дзюдоистов заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Данный контроль оценивает:

1) тактические действия;

2) тактическое мышление.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Одной из эффективных организационных форм комплексного педагогического контроля является тестирующая тренировка, которая одновременно позволяет обеспечить контроль и совершенствование физической подготовленности спортсменов. При этом необходимо выбрать минимальное количество показателей, с помощью которых можно получить максимум полезной информации и использовать её в управлении процессом подготовки дзюдоистов.

3.3.2. Контрольные испытания и спортивные нормативы по этапам и годам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Лица для зачисления на этапы спортивной подготовки проходят контрольные испытания, им необходимо выполнить нормативы. Занимающиеся дзюдоисты в организации, осуществляющей спортивную подготовку для продолжения занятий на следующих этапах и годах спортивной подготовки,сдают спортивные нормативы, по окончанию тренировочного года, этапа подготовки, которые представлены нижеследующих таблицах.

Таблица15 –Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

Таблица16 –Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленныминогами на полу (касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к техническойподготовленности |

Таблица17 –Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствованияспортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к техническойподготовленности |

Таблица18 –Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапе высшего спортивногомастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемыефизическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно­-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |

**3.4.Техническая и тактическая подготовкадзюдоистов, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

3.4.1. Техническая и тактическая подготовленность оценивается на начальных этапах на основе требований по выполнению квалификационного зачета, КЮ.

3.4.2. Аттестационные требования для присвоения каждой аттестационной степени КЮ представлены в нижеследующих таблицах51-57.Дополнительный материал может быть использован в качестве требований по предложению аттестационной комиссии на выбор субъекта аттестации в случае имеющихся ошибок при демонстрации основных требований.

Таблица 19 – Требования по выполнению квалификационного зачета первой ступени 6 КЮ,белый пояс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЭЙ | (REI) | Приветствие (поклон) |
| Тачи-рэй | Тachi-rei | Приветствие стоя |
| Дза-рэй | za-rei | Приветствие на коленях |
| ОБИ | OBI | Пояс (завязывание) |
| ШИСЭЙ | SHISEI | Стойки |
| ШИНТАЙ | SHINTAI | Передвижения |
| Аюми-аши | Аyumi-ashi | Передвижение обычными шагами |
| Цуги-аши | Тsugi-ashi | Передвижение приставными шагами |
|  |  | вперёд-назад |
|  |  | влево-вправо |
|  |  | по диагонали |
| Тай-Сабаки | TAI-SABAKI | Повороты (перемещения тела) |
|  |  | на 90° шагом шаг вперед |
|  |  | на 90° шагом назад |
|  |  | на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) |
|  |  | на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) |
|  |  | на 180° круговым шагом вперед |
|  |  | на 180° круговым шагом назад |
| КУМИКАТА | KUMI-KATA | Захваты: Основной захват - рукав-отворот |

КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Mae-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 |

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 |

Таблица 20 – Требования по выполнению квалификационного зачета 5 КЮ,жёлтый 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 |

Таблица 21 – Требования, предъявляемые по разделамтехнической и тактической подготовки, соответствующих уровню, 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 МАТЕРИАЛНАГЭ-ВАДЗАТЕХНИКА БРОСКОВ

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

Таблица 22 – Требования, предъявляемые по разделамтехнической
 и тактической подготовки, соответствующих уровню 3КЮ, 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 скручиванием 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 вниз) |
| 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 ног |
| 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 (KATAME-WAZA) 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 |

Таблица 23 – Требования, предъявляемые по разделамтехнический и тактической подготовки, соответствующих уровню, 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 (KATAME-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 | Tsukkomi-jime | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Katate-jime | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Sankaku-jime | Удушение захватом головы и руки ногами |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ |
| 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 сверху |
| 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 (куми ката) | Ude-hishigi-juji-gatame (kumi kata) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

Таблица 24 – Требования, предъявляемые по разделамтехнической и тактической подготовки, соответствующих уровню 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 | Y oko-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 | T omoe-jime | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛКИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA) ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКАНАГЭ-ВАДЗА (nage-waza) 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) |

 Таблица 25 – Дополнительный методический материал рекомендованный к изучению для достижения лучших результатов в соревновательной практике

5 КЮКАТАМЭ-ВАДЗА (техника сковывающих действий)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Yoko-kaeri-waza | Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Yoko-kaeri-waza | Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Yoko-kaeri-waza | Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Ne-kaeri-waza | Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Mae-ashi -tori - waza | Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |

4 КЮ

RENZOKU - WAZA .РЭНСОКУ-ВАДЗА (техника комбинаций)

|  |  |
| --- | --- |
| Уки-гоши - Тай-отоши | Бросок через бедро - Передняя подножка |
| Коши-гурума - Харай-гоши | Бросок через бедро - Подхват |
| Цурикоми-гоши - Учи-мата | Бросок через бедро - Подхват изнутри |
| Дэ-аши-харай - Тай-отоши | Боковая подсечка - Передняя подножка |
| Дэ-аши-харай - Сасаэ-цурикоми-аши | Боковая подсечка - Передняя подсечка |
| Дэ-аши-харай - Харай-гоши | Боковая подсечка - Подхват |
| Дэ-аши-харай - Учи-мата | Боковая подсечка - Подхват изнутри |
| Дэ-аши-харай - Сэой-нагэ | Боковая подсечка - Бросок через спину |

3КЮ

RENZOKU -WAZA .РЭНС ОКУ-ВАДЗА (техника комбинаций)

|  |  |
| --- | --- |
| Харай-гоши - Тай-отоши | Подхват - Передняя подножка |
| О-учи-гари - Ко-учи-гакэ | Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью |
| О-учи-гари - Тай-отоши | Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка |
| О-учи-гари -Сэой-нагэ | Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину |
| Тай-отоши - О-учи-гари | Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью |
| Сэой-нагэ - О-учи-гари | Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью |

2 КЮ

RENZOKU -WAZA .РЭНС ОКУ-ВАДЗА(техника комбинаций)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sasae-tsurikomi-ashi -O-soto-otoshi | Сасаэ-цурикоми-ашиО-сото-отоши | Передняя подсечка - Задняя подножка |
| Seoi-nage - Ko-uchi-gake | Сэой-нагэ - Ко-учи-гари | Бросок через спину - Подсечка изнутри |
| Uchi-mata - O-uchi-gari | Учи-мата - О-учи-гари | Подхват изнутри - Зацеп изнутри голенью |
| Ko-uchi-gari - Seoi-nage | Ко-учи-гари - Сэой-нагэ | Подсечка изнутри - Бросок через спину |
| O-uchi-gari - Uchi-mata | О-учи-гари - Учи-мата | Зацеп изнутри голенью - Подхват изнутри |
| O-soto-otoshi - Seoi-nage | О-сото-отоши - Сэой-нагэ | Задняя подножка - Бросок через спину |
| 1 КЮKAESHI - WAZA .КАЭШИ-ВАДЗА (техника контрприёмов) |
| Harai-goshi- Ushiro-goshi | Харай-гоши - Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием против подхвата |
| Uchi-mata- Tai-otoshi | Учи-мата- Тай-отоши | Передняя подножка против подхвата изнутри |
| Ko-soto-gake – Uchi-mata | Ко-сото-гакэ- Учи-мата | Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью |
| Ko-uchi-gari - Ko-soto-gari | Ко-учи-гари - Ко-сото-гари | Задняя подсечка против подсечки изнутри |
| Seoi-nage - Ura-nage | Сэой-нагэ - Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом против броска через спину |

 3.4.3.Аттестационные требования по присвоению квалификационной ступени КЮ

 Аттестация по присвоению ученических квалификационных степеней КЮ осуществляется в спортивных школах, клубах, региональных и местных отделениях аттестационной комиссии. Присвоение квалификационных степеней 4, 3, 2 и 1 КЮ возможно только при наличии у субъекта аттестации квалификационной степени предыдущего уровня.

 Аттестацию по присвоению 6 КЮ проводят тренеры спортивных школ
и клубов, где культивируется дзюдо.

 Аттестацию по присвоению 5 КЮ, 4 КЮ и 3 КЮ проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее двух человек) - тренеры, инструкторы, имеющие квалификацию не ниже 1 ДАНа, успешно прошедшие семинар повышения квалификации не реже одного раза в четыре года
и получившие «Сертификат эксперта» Федерации дзюдо России по присвоению степеней КЮ.

 Аттестацию по присвоению с 5 КЮ по 1 КЮ проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее двух человек) – тренеры, инструкторы, имеющие квалификацию не ниже 2 ДАНа, имеющие опыт работы в качестве эксперта по присвоению 5, 4 и 3 КЮ не менее 4-х лет , успешно прошедшие семинар повышения квалификации не реже одного раза в четыре года
и получившие «Сертификат эксперта высшей категории» Федерации дзюдо России по присвоению степеней КЮ.

3.4.4. Методы и организация медико-биологического обследования.

Медико-биологические обследованияпозволяют оценить состояние здо­ровья, физического развития, физическую подготовленность занимающихся.
В процессе медико-биологических обследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме спортсменов после выполне­ния значительных тренировочных нагрузок.

Определение медико-биологических показателей проводится систематически, т. к. выявляет физическое развитие и здоровье занимающихся.
У дзюдоистов обычно применяют тестовые методики двух видов.

а) Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем.

б) Тесты, в которых измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат)
в процессе двигательной деятельности. Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью дзюдоистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации дзюдоистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

а) контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

б) контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Применяя в тренировочном процессе исследовательские подходы, тренеры имеют возможность адекватно оценивать функциональное состояние каждого дзюдоиста и использовать индивидуальный подход к динамике нагрузки.

Врачебный контроль регулярно проводится среди дзюдоистов, основными его задачами являются:

а) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния дзюдоистов;

б) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической
и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом
по месту занятий или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование дзюдоисты проходят 2 раза в год,
 в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Для определения физической работоспособности в условиях медицинского кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение физической работоспособности по тесту PWC170, обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются спортсмены, отнесенные
к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Обследования проводится по намеченному плану либо после того, как дзюдоист приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Цель этого контроля – выявить, как переносит дзюдоист максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс контрольных процедур включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации организма к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля определяются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Проводятся наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления; хронометраж занятий, изучение физиологической кривой нагрузки на тренировке, при необходимости – индивидуальные наблюдения за отдельными дзюдоистами (подсчет ЧСС, измерение АД), могут исследоваться функциональные показатели. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента.

К простым методам относят осмотр и взвешивание (перед тренировкой или соревнованием), анамнез (опрос), визуальное наблюдение за спортсменами, взвешивание после тренировки, простые тесты (Ромберга, ортопроба, проба Ашнера, проба Рюфье-Диксона) и др.

Осмотр (перед тренировкой) позволяет выявить готовность (или отсутствие готовности) спортсмена к работе. Осмотр каждого вошедшего спортсмена начинается уже в спортивной раздевалке, где, сразу, бросаются в глаза такие признаки болезненного состояния, как «страдальческое» выражение лица, сухие, морщинистые, или, даже, потрескавшиеся слизистые губ, мешки или тени под глазами, герпетические высыпания на губах.

Последующее наблюдение позволяет обнаружить пониженный уровень настроения, вялость в движениях, насморк, кашель и т.п.

Данные осмотра дополняются результатами опроса спортсмена о его субъективных ощущениях, когда оценивается его самочувствие, настроение
и степень восстановленности после предыдущего рабочего дня.

Визуальное наблюдение за спортсменами начинается в спортивной раздевалке и продолжается в процессе тренировки или соревнования. Их поведение, переносимость нагрузок легко оцениваются визуально.

Чрезмерная потливость, одышка, бледность кожных покровов, синюшность, страдальческое выражение лица, частые нарушения координации, жалобы
на чрезмерную усталость и другие признаки переутомления являются важными сигналами для врача и тренера.

При расспросе такого спортсмена могут обнаружиться жалобы
на головокружение, поташнивание, на чувство дурноты, шума в ушах, на головную боль или неприятные ощущения, и даже боль в области сердца.

Определение ЧСС, измерения АД, при нагрузке и в фазе восстановления позволяют оценить состояние спортсмена и принять адекватное решение.

 Частота сердечных сокращений определяется перед тренировкой, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после серии упражнений,
в паузах отдыха. Необходимо измерять ЧСС и АД при нагрузках максимальной интенсивности и нагрузках пониженной интенсивности. Это позволяет оценить функционирование вегетативной нервной системы и быстро обнаружить гипертонус её симпатического отдела (СО).

Важное значение в медицинском контроле является и соблюдениесроков возобновления занятий после перенесенного заболевания или травмы, таблицы приложений 9,10.

**Определение состояния функциональной подготовленности организма
с помощью пробы с повторной нагрузкой.** Проведению пробы предшествует измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД)
у спортсмена перед тренировкой. Спортсмен не менее 5 минут находится
в положении сидя, после чего делаются измерения ЧСС и АД. После разминки (без паузы отдыха после неё) он с максимальной интенсивностью выполняет тестирующую нагрузку например: 15-секундный бег или имитацию подворотов на броски в максимальном темпе.

Сразу после завершения упражнения измеряется частота сердечных сокращений (за 6 или 10 секунд) и величина артериального давления. Измерения повторяются через 1, 2, 3, 4 и 5 минут отдыха. Скорость восстановления исходного уровня артериального давления и частоты сердечных сокращений, в зависимости
от задач, может определяться после различных пауз отдыха (1мин., 2-3 мин., или
5 мин.).

Эта специфическая нагрузка повторяется (без паузы) после окончания активной части тренировки. Оценка реакции организма осуществляется
по изменениям ЧСС и АД. Они сопоставляются с величинами ЧСС и АД, определенными в состоянии покоя, перед тренировкой.

Различают четыре варианта ответных стресс-реакций организма
на специфическую (повторную) нагрузку:

1-й – нормотоническая реакция перед тренировкой и нормотоническая реакция после окончания тренировки. Этот результат свидетельствует об адаптированности спортсмена к физическим нагрузкам.

2-й – нормотоническая реакция перед тренировкой и атипическая реакция после окончания тренировки. Такая реакция может наблюдаться у спортсмена
со сниженными адаптационными и функциональными возможностями организма.
В процессе определения скорости восстановления ЧСС и величины АД (до исходного уровня) обнаруживается замедление этого процесса во втором тестировании.

Причиной снижения скорости восстановительного процесса может быть недовосстановление (недосыпание – чаще всего) или переутомление в процессе контролируемой тренировки.

3-й – атипическая реакция (легкий вариант) наблюдается в первом (после разминки) и втором (после окончания тренировки) тестировании, когда отмечаются значительные отклонения от нормы. Это слишком высокие величины ЧСС
и АД, резкое замедление восстановления. Целенаправленный опрос спортсмена позволяет выявить причины такой дизадаптации. Врачу, тренерупри этом следует сделать вывод о недостаточности собственных наблюдений за спортсменом.

4-й – при первой и второй нагрузке регистрируется нормотоническая реакция, но слишком медленное восстановление величин ЧСС и АД. При этом, особенно медленно восстановление ЧСС и АД при втором тестировании. Такой результат говорит об адекватности тренировочной нагрузки, но демонстрирует недостаточность функционального состояния организма спортсмена. Повторение таких исследований, при оптимальном дозировании тренировочных нагрузок, поможет управлять тренировочным процессом.

Эффективна такая модификация проб с «повторной» нагрузкой, когда измерения ЧСС и АД проводятся по ходу соревнований (или тренировки). В этом случае тренер и врач выбирают момент в начале соревнования, когда спортсмен покидает татами. В этот момент проводятся измерения величин ЧСС
и АД - оценивается реакция организма. Второе измерение проводится сразу после окончания соревнования или после завершения активной части тренировки.

К таким исследованиям спортсменов необходимо готовить, так как величина ЧСС остается на рабочем уровне лишь 10 сек. после прекращения нагрузки. Поэтому измерение ЧСС предпочтительно проводить за 6 сек.

Покидать татами спортсмен должен двигаясь с максимальной скоростью. Аналогичная методика измерений осуществляется и на тренировках.

Уже первое измерение пульса и артериального давления, сразу после нагрузки, дает информацию решающего характера – устанавливается типответнойстресс**-**реакции организма. Это может быть «нормотоническая» или одна из «атипических» реакций (по классификации С. П. Летунова,1957 г.).

Если ответная стресс-реакция на нагрузку носит нормотонический характер, то в последующих измерениях, часто, отпадает необходимость. Особенно если тестирование плановое и у тренера, или врача, нет каких-то сомнений по поводу функционального состояния сердечно-сосудистой системы, восстановительных возможностей организма или здоровья спортсмена.

**Ортоклиностатическая проба (ортопроба).** Проводить эту пробу рекомендуется по утрам, подсчитывая ЧСС до подъема с постели, а затем
в положении стоя. Вставать спортсмену нужно медленно, без резких движений. Подсчет ЧСС производится не ранее, чем через 1,5 минуты после вставания.

В норме, в положении стоя, пульс учащается на 6-18 уд. мин, а учащение свыше 18 уд. мин. свидетельствует о чрезмерном повышении тонуса симпатического отдела ВНС.

**Проба Ромберга -** позволяет оценить функциональное состояние вестибулярного аппарата и уровень статической координации. Особо чувствительной к их изменениям является “усложненная проба Ромберга” - стояние на одной босой ноге на твердой поверхности, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты.

Регистрируется продолжительность сохранения устойчивого равновесия
и отсутствие дрожания пальцев рук, век. В норме этовремя составляет 15 сек.

У спортсменов, обычно, время устойчивого сохранения равновесия достигает 30-40 секунд, в каждом случае необходимо выявлять индивидуальный уровень статической координации. При воздействии каких-либо негативных факторов (болезнь, переутомление и др.) у спортсменов отмечается уменьшение времени сохранения равновесия.

Комплекс этих методов, которые должны регулярно использоваться на всех этапах спортивного сезона, даёт обширную информацию о динамике функционального состояния, функциональных резервах и адаптационных возможностях организма.

**Исследование дермографизма.** Проведение по коже тупым предметом выявляет кожно-сосудистые реакции организма. Дермографизм может быть красным или красным (возвышенным), белым или розовым. ***Красный дермографизм* -** характеризует повышенную возбудимость парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, вследствие чего расширяются сосуды кожи. ***Белый дермографизм* -** свидетельствует о гипертонусе симпатического отдела, являющемся причиной сужения сосудов кожи, дисбаланса ПНЖК, нарушения процесса ионного транспорта через клеточные мембраны. Такое нарушение приводит к электрической нестабильности кардиомиоцитов
и возникновению тахикардии, перерастающей, иногда, в фибрилляции желудочков. ***Розовый(быстро исчезающий) дермографизм****)* - говорит о нормальном тонусе симпатической и парасимпатической иннервации кровеносных сосудов.

**Методикатеста Рюфье-Диксона.** После трехминутного пребывания спортсмена в положении сидя у него измеряется частота сердечных сокращений в покое (Р0) на лучевой артерии за 30 сек. (умножается на 2). Затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний за 45 секунд, не отрывая пяток от пола
и вытягивая руки вперед в момент приседания, при вставании руки опускаются.

Сразу после прекращения нагрузки измеряется пульс (Р1), в положении стоя (на сонной или лучевой артерии) - за 15 секунд (умн. на 4). После измерения спортсмен остается в положении стоя в течение одной минуты и снова измеряется пульс за 15 секунд (Р2). Рассчитывается индекс Рюфье-Диксона по формуле:

I(R-D) =

(Р1 - 70) + 2(Р2 - Р0)

10

**Шкала значений индекса Рюфье-Диксона:**

0 - 2,9 - очень хорошее функциональное состояние;

3 - 6,0 - хорошее функциональное состояние;

6 - 8- удовлетворительное функциональное состояние;

более 8 – неудовлетворительное функциональное состояние.

С помощью данного теста можно более точно оце­нивать и корректировать интенсивность восстановления функциональ­ного состояния организма после болезни, травмы.

**Самоконтроль спортсмена**

Самоконтроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием является важным профилактическим мероприятием, позволяющим также существенно повысить эффективность тренировочного процесса и улучшать спортивные результаты.

Данные самоконтроля ежедневно заносятся спортсменом в дневник и анализируются, самостоятельно или совместно с врачом, тренером. Основные параметры контроля отражены в таблице 58, при необходимости получения более объективной информации о состоянии спортсмена тренер и врач могут включить дополнительные параметры контроля. На основе этого анализа корректируются тренировочные нагрузки, система восстановления.

Таблица 26 - Дневник самоконтроля спортсмена

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Параметры контроля | Дни месяца |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Сон (время отбоя и подъема) | 22.00 – 7.00 |  |  |  |  |
| 2 | Самочувствие (баллы от 1 до10) | 8 |  |  |  |  |
| 3  | Аппетит (баллы) | 9 |  |  |  |  |
| 4 | Питание (время): завтрак, обед, полдник, ужин | 7.30/12.00/15.00/19.00 |  |  |  |  |
| 5 | Желание тренироваться (баллы) | 8 |  |  |  |  |
| 6 | Переносимость нагрузок (баллы) | 7 |  |  |  |  |
| 7 | Восстановление (баллы) | 8 |  |  |  |  |
| 8 | Пульс в покое (уд. мин.) | 54 |  |  |  |  |
| 9 | Пульс после нагрузки (уд. мин.) | 170 |  |  |  |  |
| 10 | Арт. давление покоя (сист./диаст.) | 110/70 |  |  |  |  |
| 11 | Арт. давление нагрузки (сист./диаст.) | 170/50 |  |  |  |  |
| 12 | Арт. давление базовое (сист./диаст.) | 100/60 |  |  |  |  |
| 13 | Снижение АД при нагрузке | есть/нет |  |  |  |  |
| 14 | Проба Рюфье-Диксона (индекс) | 2 |  |  |  |  |
| 15 | Проба Ромберга (усложн.) (сек) | 30 |  |  |  |  |
| 16 | Ортопроба (лёжа-стоя-стоя чер.мин.) | 54-70-60 |  |  |  |  |
| 17 | Дермографизм  | норма |  |  |  |  |
| 18 | Проба с повт. нагр. (тип реакции) | Нормотон. |  |  |  |  |
| 19 | Вес (кг) | 71 |  |  |  |  |
| 20 | Витаминизация (название вит. кол-во) | олиговит 3т |  |  |  |  |
| 21 | Здоров, болен | Здоров |  |  |  |  |

Регулярное ведение дневника позволяет выявлять спады спортивной формы, их причину и вносить коррективы в дозирование нагрузок, восстановительные мероприятия. Ведение дневника самоконтроля полезно в плане профилактики недовосстановления, переутомления, астении, перенапряжения сердечно-сосудистой системы, перетренированности и др.

В процессе самоконтроля спортсмену необходимо обращать особое внимание на наличие герпетических высыпаний в области губ и носа, на присутствие или отсутствие признаков простудного состояния (аденовирусная инфекция), проявляющего себя на фоне присущего спортсменам снижения естественной резистентности и иммунитета в периоде переутомления или перетренированности.

**Питьевой режим спортсмена**

Оптимальная температура питьевой воды 8-12 градусов (по Цельсию). В течение 2 часов, предшествующих тренировке, рекомендуется выпить небольшими порциями около 500 мл. воды, что способствует адекватной гидратации организма. Кроме того, у спортсмена есть резерв времени для выведения излишка воды.

В настоящее время расширяется использование спортивных напитков, представляющих собой изотонические (и даже гипертонические) растворы и фруктовых соков.

В процессе тренировки или соревнования рекомендуется выпивать по 100-200 мл. воды через каждые 20 минут. Считается, что употребление жидкости спортсменом на уровне 150% (возможно и более) от потери массы тела за время физической нагрузки, обеспечивает восстановление оптимальной гидратации в организме в течение 6 часов после окончания тренировки или соревнования.

Врачу спортивного коллектива, тренерунеобходимо точно знать индивидуальные особенности потоотделения, частоты мочеиспускания разработать индивидуальные нормативы питьевого режима для каждого спортсмена. Питьевой режим должен пересматриваться, если спортсмен осуществляет сгонку или поддержание веса, при переездах, с учетом изменений климата, температуры и влажности воздуха и др. Врач должен вести разъяснительную работу по этим проблемам среди тренеров, спортсменов, с членами их семей.

**IV. Перечень информационного обеспечения**

1. Абдрахманов, И. З. Оценка уровня восстановления по частоте сердечных сокращений в процессе тренировки и соревнований у борцов-дзюдоистов/ И. З. Абдрахманов, О. А. Сиротин, А. В. Еганов : метод. рек. для студ. ИФК. – Челябинск : ЧГИФК, 1990. – 21 с.
2. Аккуин, А. Д. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо / А. Д.Аккуин //Теория и практика общественного развития. Краснодар : Издательский дом – Юг, 2012. - № 5. – С. 165-169.
3. Аккуин, А. Д. Оптимизация процесса овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки // Теоретические и методические основы в борьбе и экстремальных видах спорта / А. Д. Аккуин : Материалы кафедральной науч.-метод. конф. с международным участием / под ред. А. В. Еганова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : «Уральская академия», 2013. – С. 3–8.
4. Аккуин, А. Д. Поуровневая система овладения техническими дейстиями в дзюдо : учеб.-метод. пособие / А. Д. Аккуин. – Челябинск ; УралГУФК,2015. – 48с.
5. Аккуин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Аккуин // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург, 2011. – Вып. – №5 (75). – С. 11–15.
6. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
7. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
8. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев : Радянска школа, 1981. – 135 с.
9. Гуревич, И. А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» / И. А. Гуревич. – Минск, 1994. – 351 с.
10. Дахновский, В. С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов / В. С. Дахновский, О. А. Сиротин, А. В. Еганов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 57–59.
11. Дахновский, В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов / В. С. Дахновский, А. В. Еганов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 72–74.
12. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
13. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев, С. И. Соловейчик, В. А. Шишкин, Р. М. Дмитриев, Н. Л. Зорин, Д. С. Филипов. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.
14. Дзюдо: программа начальной спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С. В. Ерёгина, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова, В. И. Плотников, И. И. Мингалиев. – Пермь : Изд-во ОТ и ДО, 2011. – 111 с.
15. Дзюдо: Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / по общ. ред. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев,В. М. Невзоров, Ю. М. Саляхо. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 800 с.
16. Еганов, А. В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности / А. В. Еганов : учеб. пособие. –Челябинск : УралГАФК, 1985. – 55 с.
17. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монография / А. В. Еганов. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.
18. Еганов, А. В. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных юных дзюдоистов : метод. рек. / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф. А. Керимов, П. Л. Боярогло. – Ташкент : Узбекский госуд. ин-ут физич. культ. 1986. – 19 с.
19. Еганов, А. В. Теоретическое обоснование модели тренировки в дзюдо на этапе предварительный подготовки / А. В. Еганов, Л. М. Куликов : монография. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 160 с.
20. Еганов, В. А. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение эффективности выполнения надёжности защитных тактико-технических действий в прикладных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : Научно-теоретический журнал. – 2011. – № 7(77). – С. – 63–68.
21. Ерёгина, С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев, С. И. Соловейчик, Р. М. Дмитриев, Н. Л. Зорин, Д. С. Филипов / Национальный союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.
22. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. Для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
23. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П. В. Квашук : ВНИИФКиС. – М., 2003. – 49 с.
24. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо / Я. К. Коблев : дис. ... д-ра. пед. наук ; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 456 с.
25. Коркин, В. П. Акробатика : Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
26. Куликов, Л. М. К развитию общей теории спортивной подготовки / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 7. – С. 20–22.
27. Мартемьянов, Ю. Г. Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов-юниоров : автореф. дис. … канд. пед. наук / Ю. Г. Мартемьянов ; ГДОИФК. – Л. : ГДОИФК, 1990 . – 20с.
28. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : «Лань», 2005. – 384 с.
29. Мотепоненко, А. Г. Педагогическое сопровождение тренировочного процесса по воспитанию патриотизма спортсменов, занимающихся видами единоборств / А. Г. Мотепоненко, В. А. Еганов // Современные проблемы науки и образования. Электронный журнал. – 2013. – № 1 : [www.science-education.ru/107-8524](http://www.science-education.ru/107-8524).
30. Никитушкин, В. Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов (в виде научного доклада) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1996. – 86 с.
31. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) / А. А. Новиков : автореф. дис. ... в виде науч. докл. д-ра пед. наук ; ВНИИФК. – М., 2000. – 62 с.
32. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
33. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
34. Перевозников, А. С. Программно-методическое обес­печение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием ком­позиционного планирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Перевозников ; ТГУ. – Тюмень, 2003. – 25 с.
35. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
36. Рыбаков, В. В. Направленность и основные принципы предварительного этапа тренировки юных спортсменов / В. В. Рыбаков, И. Н. Алёшин, Ю. Г. Мартемьянов, В. П. Деменьшин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №5. – С. 34-36.
37. Свищёв, И. Д. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина. – М. : СпортУниверПресс. – 2003. – 77 с.
38. Сиротин, О. А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо / О. А. Сиротин, В. М. Семёнов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 10-12.
39. Сиротин, О. А. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов / О. А. Сиротин, В. Н. Каплин, В. М. Хохлов, А. В. Еганов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 39–41.
40. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С.Солодков, Е. Б. Сологуб : учебник. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 620 с.
41. Табарчук, А. Д Медицинское обеспечениепрофессионального спорта : учеб. пособиедля студентов направления 49.03.01 «Физическая культура»профиль:«Спортивная тренировка в избранном виде спорта» А. Д. Табарчук, Е. В. Быков, В. Е. Конов, Д. А. Табарчук – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 461 с..
42. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. -5-е изд., стер. – М. : «Академия», 2007. – 480 с.
43. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : отбор и планирование / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
44. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592.
45. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо / Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 № 767, – 27 с.
46. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / под ред. В. М. Смирнова, В. И. Дубровского. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 605 с.
47. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, В. П. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
48. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
49. Шалдин, В. И. Элементы биомеханики в дзюдо / В. И. Шалдин // Дзюдо : учебник / под ред. А. В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – С. 58–81.
50. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.
51. Шестаков, Е. М. Индивидуальные особенности личности и взаимосвязь мотивации с успешностью в спортивной деятельности/ Е. М. Шестаков // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов нау.-практ. конф.,ящ. 20-летию факультета зимних видов спорта и единоборств / Под ред. Ю.Г. Мартемьянова, М.В. Габова: Ура Челябинск, 2010. – С. 251-253.
52. Шестаков, Е. М., Телюк С. И. Сравнительные характеристики соревновательной деятельности, членов мужской сборной команды России по дзюдо на чемпионатах мира 2005, 2007, 2009 годов // Современное образование, физическая культура и спорт : науч.-практ. конф. / под ред. Ю. Г. Мартемьянова, М. В. Габова ; УралГУФК – Челябинск, 2009. – С. 104–107.
53. Шляхтов, А. А. Дзюдо в общеобразовательном учреждении : авторская программа по физической культуре в общеобразовательной школе. – Тюмень : Изд-во. И.П. Никитин, 2014. – 196 с.
54. Шулика, Ю. А. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки в спортивной борьбе / Ю. А. Шулика, А. С. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 17–19.
55. Юсупов, Х. М. Перспективные направления развития подготовки дзюдоистов / Х. М. Юсупов // Спорт и личность : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / под ред. А. В. Еганова, Е. В. Елисеева, А. Е. Миллера ; Урал ГАФК. – Челябинск, 1999. – Ч. 2. – С. 13–14.

**V.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

В соответствии с общепринятой нормой План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенный в федеральный стандарт спортивной подготовки, формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица 27 - План физкультурных и спортивных мероприятий на 2018 год организации осуществляющей спортивную подготовку

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | возраст спортсменов | дата проведения мероприятия  | город (место) проведения |
| 1. 15
 | Первенство г.Челябинска среди учащихся | юноши, девушки до 18 лет | март | г. Челябинск |
| 1. 16
 | Спартакиада учащихся Челябинской области "Олимпийские надежды Южного Урала" | юноши, девушки до 18 лет | март | г. Челябинск |
| 1. 24
 | Первенство Министерства образования и науки Челябинской области | юноши до 12 лет | 12-14.05. | г. Южноуральск |
| 1. 29
 | Первенство Челябинской области | юноши, девушки до 18 лет | по назначению | г. Челябинск |
| 1. 32
 | Первенство Челябинской области | Юниоры, юниорки до 21 года | по назначению | г. Челябинск |
| 1. .
 | Первенство Уральского федерального округа по дзюдо | юниоры, юниорки до 23 лет | 10.02. | г. Екатеринбург |
| 1. .
 | Первенство Уральского Федерального округа  | юноши и девушки до 15 лет | 17.02. | г. Сургут |
| 1. 8
 | Чемпионат Уральского Федерального округа | Мужчины и женщины | 25.04. | г. Ноябрьск |
| 1. .
 | 2 этап VIII летней Спартакиады учащихся России | юноши, девушки до 18 лет | 5-7.05.  | г. Челябинск |
| 1. 33
 | Первенство Уральского Федерального округа | юноши девушки до 18 лет | 22-25.09. | г. Челябинск |
|  | Первенство Уральского Федерального округа | Юниоры, юниорки до 21 года | 13-16.10. | г. Тюмень |
| 1. .
 | Первенство России (ката) | юноши, девушки до 18 лет | 22 - 25 февраля | по назначению  |
| 1. .
 | Чемпионат России (ката) | мужчины, женщины, | 25 - 27 февраля | по назначению |
| 1. .
 | Чемпионаты России добровольных спортивных обществ, ведомств | юниоры, юниорки до 23 лет | 3 - 6 марта | по назначению |
| 1. .
 | Первенство России (ката) | юноши, девушки до 15 лет | 17 - 20 марта | по назначению |
| 1. .
 | Первенство России | юниоры, юниорки до 23 лет | 26 - 30 марта | по назначению |
| 1. .
 | Чемпионаты России добровольных спортивных обществ, ведомств | мужчины, женщины | 2 - 5 июня | по назначению |
| 1. .
 | Чемпионат России, командный чемпионат России | мужчины, женщины | 6 – 11. 09. | по назначению |
| 1. .
 | Чемпионаты России добровольных спортивных обществ, ведомств | юниоры, юниорки до 21 года | 27 - 30 октября | по назначению |
| 1. .
 | Первенство России | юниоры, юниорки до 21 года | 22 - 27 ноября | по назначению |
| 1. .
 | Кубок России | мужчины, женщины | 7 - 11 декабря | по назначению |
| 1. 2
 | Памяти основателя школы дзюдо в городе Копейске С.В. Пашнина | юноши, девушки до 14 лет | 11.02. | г. Копейск |
| 1. 6
 | Посвященный памяти первого Губернатора Челябинской области П.И. Сумина | юноши, девушки до 14 лет | 17-19.03. | г. Челябинск |
| 1. 7
 | Посвященный памяти А.А. Манько, Д.А. Манько | юноши, девушки до 18 лет | март | г. Челябинск |
| 1. 10
 | На Кубок Губернатора Челябинской области категории "А" | мужчины старше 18 лет | 10-12.03. | г. Челябинск |
| 1. 18
 | XXXVI традиционный турнир, посвященный памяти воина В.Прохача | до 13 лет, до 15 лет | 14-16.04. | г. Трехгорный |
| 1. 30
 | Кубок ОАО "ММК" и тренировочное мероприятие (набарывание) | юниоры до 21 года | 25-29.08. | г. Магнитогорск |
| 1. 31
 | Кубок ОАО "ММК" и тренировочное мероприятие (набарывание) | юноши до 18 лет | 26-29.08. | г. Магнитогорск |
| 1. 39
 | Посвященный памяти сотрудников органов внутренних дел РФ. Погибших при исполнении служебных обязанностей | мужчины старше 18 лет | ноябрь | г. Челябинск |
| 1. 43
 | Традиционный турнир памяти чемпиона России Андрея Мисягина | юноши до 16 лет | 17-18.11. | г. Трехгорный |
| 1. 44
 | На призы Правительства Челябинской области и детского благотворительного фонда поддержки юных спортсменов "Дорога к Олимпу" | юноши до 18 лет | по назначению  | г. Челябинск |
| 1. 45
 | Традиционный турнир памяти Заслуженного учителя профтехобразования А.И. Тамочкина | юноши, девушки до 16 лет | 09.12. | г. Копейск |
| 1. 48
 | Всероссийский турнир по дзюдо, посвященный памяти ЗМС ЗТР Г. Веричева | мужчины старше 18 лет | ноябрь-декабрь  | г. Челябинск |
| 1. 1
 | Традиционный региональный турнир, посвященный Дню воина-интернационалиста | юноши до 12лет, до 14лет | 10- 12.02. | г. Озерск |
| 1. 3
 | Открытое первенство г. Магнтигорска "ТИГРЕНОК-" | юноши, девушки до 14 лет | 17- 18.02. | г. Магнитогорск |
| 1. 4
 | Открытое первенство детской юношеской спортивной школы №2, посвященное дню защитника Отечества | юноши, девушки до 18 лет | 25.02. | г. Миасс |
| 1. 8
 | Открытый весенний турнир "Уральские звездочки", посвященный международному женскому дню | девушки до 15 лет | 04.03. | г. Копейск |
| 1. 9
 | XVI традиционный открытый турнир, посвященный Дню вывода Советских войск из Афганистана | юноши до 16 лет | февраль-март  | г. Усть-Катав |
| 1. 11
 | Традиционный региональный турнир, посвященный памяти Н.С. Мусатова | до 14 лет | 17-19.03. | г. Озерск |
| 1. 14
 | Открытое первенство СДЮСШОР им. Г. Веричева | юноши до 18 лет | март | г. Челябинск |
| 1. .
 | XX традиционный турнир памяти Евгения Малёва | юноши, девушки 9-11 лет; 12-13 лет; 14-15 лет | 26.03. | с. Аргаяш |
| 1. 17
 | Открытое первенство СДЮСШОР им. Г. Веричева | юноши до 15 лет | апрель | г. Челябинск |
| 1. 21
 | Открытое первенство СДЮСШОР им. Г. Веричева, посвященное памяти ЗМС СССР, ЗТР Г. Веричева | юноши до 16лет | апрель | г. Челябинск |
| 1. 22
 | Традиционный региональный турнир, посвященный Дню Победы | юноши до 12 лет, до 10 лет | 5-7.05.  | г. Озерск |
| 1. 25
 | Турнир, посвященный Дню Победы "Кубок Победы" | юноши до 14лет | май | г. Усть-Катав |
| 1. 27
 | Открытый областной турнир на призы Миасской городской федерации дзюдо | юноши, девушки до 15 лет | 27-28.05. | г. Миасс |
| 1. 28
 | Открытый турнир, посвященный дню города Снежинска | юноши, девушки до 18 лет | по назначению | г. Снежинск |
| 1. 36
 | III традиционный открытый областной турнир, посвященный памяти А.Баранова (лично-командный) | юноши до 16 лет | октябрь | г. Усть-Катав |
| 1. 37
 | Региональный турнир памяти младшего лейтенанта милиции А. Е. Волкова | юноши, девушки до 18 лет | по назначению | г. Снежинск |
| 1. 38
 | Открытый турнир, посвященный памяти Героя СССР В. А. Фигичева | юноши, девушки до 14лет | по назначению | г. Катав-Ивановск |
| 1. 41
 | Региональный турнир, посвященный дню Российской полиции | юноши до 12лет | 10-12.11. | г. Южноуральск |
| 1. 42
 | Командный турнир, посвященный памяти А.Баранова | юноши до 16 лет | октябрь  | г. Усть-Катав |
| 1. 46
 | Открытое первенство ДЮСШ г.Озерска | юноши до 16лет | 9-10.12 | г. Озерск |