

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………….4
   1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности…………………………………………………………… 5
   2. Специфика организации тренировочного процесса.………………...7
   3. Структура системы многолетней подготовки………………………..8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………..10
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки………………10
   2. Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки……………………………………………....12
   3. Планируемые показатели соревновательной деятельности……….13
   4. Режимы тренировочной работы……………………………………..14
   5. Требования к занимающимся……………………………………….15
   6. Предельные тренировочные нагрузки………………………………17
   7. Объемы соревновательной деятельности…………………………...19
   8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………………………………………………………22
   9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки………………………………………23
   10. Объем индивидуальной спортивной подготовки…………………..25
   11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)………………………………………26
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………
   1. Организационно-методические указания и требования к технике безопасности в тренировочном процессе дзюдоистов……………..41
   2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……………………………………………………………......45
   3. Рекомендации по планированию спортивных результатов………..47
   4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……………………………………………………………….48
   5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………..52
      1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации …….…52
      2. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ………………………………………….58
4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА……………………………………….65
   1. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства………………………65
   2. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства……………………….67
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………………68
   1. Организация контроля процесса спортивной подготовки…………68
   2. Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки…………………………………………………………….71
6. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-Ф3 *«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»* на основе *Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»*, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года №767.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся в УОР спортсменов, с тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- овладение методами определения уровня физической готовности;

- получение занимающимися знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта спортсменов высокого класса;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;

- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

* 1. **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м х 1м или 1м х 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания, такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования.

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

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

В УОР организуется работа с занимающимися в течение календарного года.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их учебных занятий.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Занимающимся, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

**1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дзюдо в УОР формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них занимающихся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в УОР, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Структура системы многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает планирование и изучение материала на четырёх этапах.

***Таблица 1***

**Структура многолетней спортивной подготовки по дзюдо (в соответствии с ФССП)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стадии** | **Этапы спортивной подготовки** | | |
| **Название и продолжительность** | **Обозна-**  **чение** | **Период** |
| Базовой подготовки | Тренировочный  (спортивной  специализации)  5 лет | Т(СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* |
| Максимальной  реализации  индивидуальных  возможностей | *Углублённой спортивной специализации (свыше двух лет)* |
| Совершенствования  спортивного  мастерства -  без ограничений продолжительности | ССМ | *Совершенствования*  *спортивного мастерства*  *(без ограничений*  *продолжительности)* |
| Высшего  спортивного  мастерства -  без ограничений  продолжительности | ВСМ | *Высшего спортивного*  *мастерства*  *(без ограничений*  *продолжительности)* |

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и составляет:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - неограниченно;

- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) - неограниченно.

**На тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются подростки не моложе 11 лет. Группы формируются из занимающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

**Тренировочный этап** содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 2-х лет занятий) и  **уровень** **углублённой специализации** (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики дзюдо;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь уровень подготовки не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

***Таблица 2***

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

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

**2.2 Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлено в таблице 3.

***Таблица 3***

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | | | |
| **Тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совер-**  **шенство-**  **вания спортив-**  **ного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 20-25 | 17-19 | 14-18 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 18-22 | 20-22 | 20-25 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 40-45 | 42-47 | 45-48 | 45-50 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 6-8 | 8-9 | 8-10 | 8-10 |
| **Всего %** | 100 | 100 | 100 | 100 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед занимающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

**Различаются:**

- **соревновательные поединки**, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице 4.

***Таблица 4***

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, поединков** | **Этапы и периоды спортивной подготовки,**  **количество соревнований, поединков** | | | |
| **Тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совер-**  **шенство-**  **вания спортив-**  **ного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Соревновательные поединки | 10-15 | 15-20 | 35-40 | 40 |
| Отборочные соревнования | 3-4 | 3 | 10-12 | 8-15 |
| Основные соревнования | 1 | 2 | 2 | 2 |

**2.4 Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «дзюдо» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

**2.5 Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку**

***Медицинские требования***

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере или медицинском центре ГУ РЦСП Забайкальского края.

УОР обеспечивает контроль своевременного прохождения занимающимися медицинского осмотра.

***Возрастные требования***

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и указанных в таблице 2 настоящей программы.

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

***Психофизические требования***

К занимающимся спортивной подготовкой по виду спорта «дзюдо», предъявляются психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе неизбежно, и без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в таблице 5.

***Таблица 5***

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| Тренировочная | Тревожность, неуверенность |
| Предсоревновательная | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная | Мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| Послесоревновательная | Фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоодобрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой.

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

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

В таблице 6 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

**Таблица 6**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объем тренировочной**  **нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки,**  **количество соревнований, поединков** | | | |
| **Тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 12 | 18 | 21 | 24 |
| Количество тренировок  в неделю | 4 | 6 | 11 | 11 |
| Общее количество  часов в год | 624 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 312 | 572 | 572 |

**2.7 Объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «дзюдо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

**Требования к участникам спортивных соревнований:**

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по дзюдо;

- соответствие уровня спортивной квалификации и уровня квалификационных степеней КЮ и ДАН участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, Положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо и Правилам соревнований по дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

***Таблица 7***

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | | | **Оптимальное**  **число участников**  **сборов** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | **Этап высшего спортивного**  **мастерства** | |
| **1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | | | |
| 1.1 | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | 18 | 21 | | | 21 | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 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 на определенном этапе | |
| 2.2 | Восстановительные | До 14 дней | | | | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 2.3 | Для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но 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 на определенном этапе | |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения, осуществляющие деятель-ность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | | **-** | | | В соответствии с правилами приема в образовательное учреждение, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта | |

**2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» рекомендовано следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;

- спортивная экипировка;

- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных УОР на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки спортсменов-дзюдоистов, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлен в таблицах 8 и 9.

***Таблица № 8***

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по дзюдо.**

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

***Таблица № 9***

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| **№ пп** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчётная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **ТЭ** | | **ССМ** | | **ВСМ** | |
| **Кол-во** | **Срок эксплуат** | **Кол-во** | **Срок эксплуат** | **Кол-во** | **Срок эксплуат** |
| 1 | Дзюдога белая | комплект | на зани-мающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Дзюдога синяя | комплект | на зани-мающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Пояс «дзюдо» | штук | на зани-мающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на зани-мающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

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

**2.9.1 Требования к количественному составу групп**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в УОР порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице 10.

***Таблица 10***

**Количественный состав групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период** | **Количество занимающихся в группе** |
| ТЭ (СС) | 1й год | 6 |
| 2й год | 6 |
| 3й год | 6 |
| 4й год | 6 |
| 5й год | 6 |
| ССМ | Весь период | 1 |
| ВСМ | Весь период | 1 |

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», ЕВСК и «Положения о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо» (таблица 11).

***Таблица 11***

**Качественный состав групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | | **Требования к уровню подготовки** | |
| **Название** | **Период** | **Продол-житель-ность** | **Результаты выполнения этапных нормативов** | **Спортивный разряд, звание** |
| ТЭ (СС) | Углубленной спортивной специализации  (13-15 лет) | 3-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 28-29) для перевода (зачисления) в группу СС 4-го года обучения | 3-й разряд |
| 4-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 30-31) для перевода (зачисления) в группу СС 5-го года обучения | 2-й разряд |
| 5-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 32) для перевода (зачисления) в группу совершенствования спортивного мастерства | 1-й разряд |
| ССМ | Совершенство-  вания спортивного  мастерства  (с 14 лет) | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству (комплекс технических действий, перечисленных в табл. 33-34) для перевода (зачисления) в группу высшего спортивного мастерства | КМС |
| ВСМ | Высшего спортивного  мастерства  (с 16 лет) | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП, СФП | МС  2 ДАН |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена, оформляется документально и утверждается заместителем директора по спортивной работе.

**2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий дзюдо подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности занимающихся и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одаренность занимающихся и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей занимающихся, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годичного или полугодичного).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства занимающегося этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, занимающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности . В состоянии спортивной формы занимающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, занимающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

**Первый критерий** характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

**Второй критерий** позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

**Третий критерий** свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

**Четвертый критерий** говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** соответствует фазе приобретения формы, **соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств, специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

**Типы и структура мезоциклов**

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательный мезоцикл** типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

**Соревновательный мезоцикл** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

**Восстановительно-подготовительные** планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

**Варианты структуры подготовительного периода**

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- возраста, квалификации, стажа спортсменов;

- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла - восстановить технику, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств, специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

**Варианты структуры соревновательного периода**

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он, наряду с соревновательными мезоциклами, включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий дзюдоистов, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);

- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека: первой сигнальной системы - чувства и второй сигнальной системы - слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из занимающихся.

Кроме того необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

**3.1 Организационно-методические указания**

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена.

**Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по дзюдо**

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

**Требования к тренерскому составу:**

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;

- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;

- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в спорткомплексе;

- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;

- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;

- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортинвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;

- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

**Требования к занимающимся:**

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;

- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;

- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;

- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена окажется более хорошей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в таблице 12 и 13.

***Таблица 12***

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объем тренировочной**  **Нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки,**  **количество соревнований, поединков** | | | |
| **Тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совер-**  **шенство-**  **вания спортив-**  **ного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Количество часов  в неделю | 12 | 18 | 21 | 24 |
| Количество тренировок  в неделю | 4 | 6 | 11 | 11 |
| Общее количество  часов в год | 624 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общее количество  тренировок в год | 208 | 312 | 572 | 572 |

***Таблица 13***

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, поединков** | **Этапы и периоды спортивной подготовки,**  **количество соревнований, поединков** | | | |
| **Тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совер-**  **шенство-**  **вания спортив-**  **ного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Соревновательные поединки | 7-10 | 10-15 | 25-30 | 30-35 |
| Отборочные соревнования | 3-4 | 3 | 10-12 | 8-12 |
| Основные соревнования | 1 | 2 | 2 | 2 |

Кроме того для осуществления предсоревновательной подготовки к конкретным соревнованиям и более качественного повышения уровня общей физической и специальной подготовки спортсменам необходимо участвовать в тренировочных сборах. Рекомендуемый перечень этих сборов и их предельная продолжительность указаны в таблице 14.

***Таблица 14***

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | | **Оптимальное**  **число участников**  **сборов** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации** | **Этап совершенствования**  **спортивного мастерства** | | | | **Этап высшего спортивного**  **мастерства** |
| **1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | | |
| 1.1 | По подготовке к  международным  спортивным соревнованиям | 18 | | 21 | | | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 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 на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные | До 14 дней | | | | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3 | Для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но 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 на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения, осуществля-ющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | | | **-** | | В соответствии с правилами приема в образовательное учреждение, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта |

**3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

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

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

- возраст спортсменов;

- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;

- обстановку в семье, поддержку близких людей;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы

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

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность выбранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важна роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Педагогический контроль** является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются такие личные качества, как организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развиваются аналитические способности, позволяющие анализировать и сопоставлять факты, делать выводы.

**Врачебный контроль** направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. По результатам УМО даются рекомендации специалистов по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности, вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов, уточняются объемы и интенсивность нагрузок;

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

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

**Психологический контроль** выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств, спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена-дзюдоиста на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта дзюдо».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;

- организацию внимания в предстартовый период соревновательной

деятельности;

- формирование установки на действие в условиях соревнований;

- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период, как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для дзюдо психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

**Биохимический контроль** позволяет объективно определять изменения функционального состояния спортсмена. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при паталогических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами или показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

**3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

**3.5.1. Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-пятого годов освоения**

1. **Средства освоения дзюдо**

**Для третьего года** освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 15 и 16.

***Таблица 15***

**Техника бросков (nage waza)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подхват под одну ногу | учи мата | uchi mata |
| бросок через голову с упором стопой в живот | томоэ нагэ | tomoe nage |
| боковая подножка на пятке (седом) | ёко отоши | yoko otoshi |
| ***Таблица 16***  **Техника сковывающих действий (katame waza)** | | |
| техника кansetzu waza | | |
| рычаг локтя захватом руки между ног | удэ хишиги джуджи гатамэ | ude hishigi juji gatame |
|  | удэ гатамэ | ude gatame |
| рычаг локтя захватом руки подмышку | ваки гатамэ | waki gatame |
| узел локтя | удэ гарами | ude garami |
| *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | | |

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года

освоения тренировочного этапа.

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

**Для четвертого года** освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 15 и 16, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах 17 и 18.

**Таблица 17**

**Техника бросков (nage waza)**

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

**Таблица 18**

**Техника сковывающих действий (katame waza)**

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

**Для пятого года** освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах 15-18 и изучение технических действий, перечисленных в таблице 19.

**Таблица 19**

**Техника сковывающих действий (katame waza)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| техника shime waza | | |
| удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз | ката джуджи джимэ | kata juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) | гяку джуджи джимэ | gyaku juji jime |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) | нами джуджи джимэ | name juji jime |
| удушение спереди отворотом и предплечьем вращением | содэ гурума джимэ | sode guruma jime |
| *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | | |

1. **Средства тактической подготовки.**

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

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

1. **Средства физической подготовки**

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

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

**Средства развития специальных физических качеств:**

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

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

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

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

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

1. **Средства психологической подготовки**

**Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо.

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

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

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

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

1. **Средства нравственной подготовки**

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

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

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

1. **Средства теоретической и** **методической подготовки**

**(формирование специальных знаний)**

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

**Принципы защиты** (go chowa yawara).

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

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

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

**Терминология дзюдо.** Международные термины и термины на русском языке.

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

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

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

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

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

**Психологическая подготовка.** Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

**Нравственная** сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

1. **Средства соревновательной подготовки**

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

1. **Средства судейской и инструкторской практики**

**Средства инструкторской практики.** Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

**Средства судейской практики.** Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

1. **Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (табл. 13-14) и выполнение норматива 3-го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (табл. 15-16) и выполнение норматива 2-го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения (табл. 17) и выполнение норматива 1-го разряда.

* + 1. **Этапы совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)**

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив 1-го спортивного разряда.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблицах 20 и 21, и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение разряда КМС.

**Таблица 20**

**Техника бросков (nage waza)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подхват под две ноги с захватом руки под плечо | хараи макикоми | harai makikomi |
| подхват изнутри с захватом руки под плечо | учи мата макикоми | uchi mata makikomi |
| отхват с захватом руки под плечо | о сото макикоми | o soto makikomi |
| бросок через ногу скручиванием | аши гурума | ashi guruma |
| передняя подножка на пятке седом | уки вадза | uki waza |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху | хиккоми гаэши | hikkomi gaeshi |
| бросок через грудь седом | ёко гурума | yoko guruma |
| подсад опрокидыванием от броска через бедро | уширо гоши | ushiro goshi |
| бросок через грудь прогибом | ура нагэ | ura nage |
| бросок через плечи «мельница» | ката гурума | kata guruma |
| боковой переворот | тэ гурума | te guruma |
| бросок захватом двух ног | моротэ гари | morote gari |
| бросок захватом ноги за подколенный сгиб | кучики даоши | kuchiki daoshi |

**Таблица 21**

**Техника сковывающих действий (katame waza)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| техника kansetzu waza | | |
| рычаг локтя через предплечье в стойке | удэ хишиги тэ гатамэ | ude hishigi te gatame |
| рычаг локтя внутрь ногой | удэ хишиги аши гатамэ | ude hishigi ashi gatame |
| рычаг локтя захватом головы и руки ногами | удэ хишиги санкаку гатамэ | ude hishigi sankaku gatame |
| техника shime waza | | |
| удушение сзади плечом и предплечьем | хадака джимэ | hadaka jime |
| удушение спереди предплечьем | кататэ джимэ | katate jime |
| удушение спереди кистями | рётэ джимэ | ryote jime |
|  | цуккоми джимэ | tsukkomi jime |
| *\*Обучающий видео материал к данной технике:* [*http://www.eju.net/judo-video*](http://www.eju.net/judo-video)  *\*Либо приложение в AppStore: IJF App* | | |

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются учащиеся с 16-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу совершенствования спортивного мастерства, а также выполнившие требования спортивного результата КМС.

На этапах ССМ и ВСМ в условиях УОР, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от занятий в тренировочных группах.

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

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

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных

способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

1. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются

высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

1. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств

тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

1. Комлексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и

тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

1. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на

главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

1. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное

планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

**Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо**

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных

состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных

моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных

спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и

реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях УОР, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;

- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

**Организация тренировочного процесса**

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учёбы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Практические занятия различаются:

**По цели** - тренировочные, контрольные и соревновательные.

**По количественному составу** занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

**По степени разнообразия решаемых задач** - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительно периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствие с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

**Физическая подготовка**

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
   1. **Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

**Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила**

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

**Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России**

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

**Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений**

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

**Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

**«Готов к труду и обороне»**

Изучить материал, который соответствует возрасту.

**Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий**

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

**Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

**Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности**

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

**Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности**

**Тема 10. Пищевые добавки**

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

**Тема 11. Допинг - неоправданный риск**

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

* 1. **Примерные темы теоретических занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

**Тема 1. Современное международное спортивное и олимпийское движение.** Европейский Союз дзюдо и его функции. Международная Федерация дзюдо и ее функции. Международный Олимпийский комитет и его функции. Олимпийские конгрессы.

**Тема 2. Достижения российских дзюдоистов на международном уровне**

**Тема 3. Физиология центральной нервной системы**

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

5.1.Организация контроля процесса спортивной подготовки

Организация контроля спортивной подготовки осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;

- контроль физической подготовленности;

- контроль технической подготовленности.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля:

- сбор мнений спортсменов и тренеров,

- анализ рабочей документации тренировочного процесса,

- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности,

- тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

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

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

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

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

***Таблица №22***

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом**

**основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд./мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная анаэробная (скорость-сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. № 23 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

***Таблица №23***

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (*Р1),* в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания 30 приседаний измеряется пульс (*Р2*) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя *(Р3).*Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

*R= [(Р1+Р2+Р3)* - 200] / 10.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 24

***Таблица №24***

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

* 1. Нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

***Таблица №25***

**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** |
| **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 26 кг, 30 кг, 34 кг,**  **38 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг** | **весовая категория 24 кг, 28 кг,**  **32 кг, 36 кг, 40 кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 10 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,5 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| **Сила** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 55кг, 55+кг, 60кг,**  **66 кг, 73 кг** | **весовая категория 44кг, 48кг, 52 кг,**  **52+кг, 57 кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,2 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,6 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| **Сила** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз) | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 73+кг, 81кг, 90кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг** | **весовая категория 63кг, 63+кг, 70 кг,**  **70+кг, 78 кг, 78+кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,4 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,8 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами 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 лёжа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 12 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз) | Подъём 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 технической подготовленности. | |

***Таблица №26***

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,**

**иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения, тесты** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 46кг, 50кг, 55кг, 60кг** | **весовая категория 40 кг, 44 кг, 48 кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 9,8 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,3 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| **Сила** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз) | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 66 кг, 73 кг, 81 кг** | **весовая категория 52 кг, 57 кг, 63 кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 10 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,4 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| **Сила** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз) | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 90 кг, 100 кг, 100+ кг** | **весовая категория 70 кг, 78 кг, 78+ кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,2 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,6 сек) |
| **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 лёжа на полу  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъём 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 технической подготовленности. | |

***Таблица №27***

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,**

**иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения, тесты** | |
| **мужчины** | **женщины** |
| **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 50 кг, 55 кг, 60 кг** | **весовая категория 44 кг, 48 кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 9,6 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,1 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| **Сила** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 25 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 66 кг, 73 кг, 81 кг** | **весовая категория 52 кг, 57 кг, 63 кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 9,8 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,2 сек) |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| **Сила** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 25 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | **для спортивных дисциплин** | |
|  | **весовая категория 90 кг, 100 кг, 100+ кг** | **весовая категория 70 кг, 78 кг, 78+кг** |
| **Координация** | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,2 сек) | Челночный бег 3 х 10м (не более 10,4 сек) |
| **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 лёжа на полу  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъём 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) |
| **Иные спортивные нормативы** | | |
| **Техническое мастерство** | Обязательные требования к технической подготовленности. | |