

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»  
/  / Н.И. Голубев  
Приказ от «31»  № 317104-06



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта дзюдо

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767).

Сроки реализации программы: 5 лет

Северодвинск

2019

## СОДЕРЖАНИЕ:

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
1.1	Нормативно-правовые и научно-методические основы программы	3
1.2	Специфика вида спорта	4
1.3	Цель прохождения спортивной подготовки	4
1.4	Задачи спортивной подготовки	5
1.5	Структура многолетней спортивной подготовки	5
1.6	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	6
1.7	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	7
1.8	Режимы тренировочной работы	9
1.9	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	11
1.10	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	11
1.11	Оборудование и инвентарь, используемый при спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо»	13
1.12	Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
1.13	Структура годового цикла подготовки	15
2	Методическая часть	17
2.1	Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий	17
2.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	19
2.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
2.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	21
2.5	Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля	23
2.6	Учебный материал	26
2.6.1	Теория и методика физической культуры и спорта, в том числе дзюдо	26
2.6.2	Общая и специальная физическая подготовка	30
2.6.3	Техника дзюдо	32
2.6.4	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в дзюдо	34
2.6.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	35
3	Система контроля и зачетные требования	37
3.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	37
3.2	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	37
3.3	Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	37

3.4	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов	39
3.5	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов	42
4	Перечень информационного обеспечения проекта	47
4.1	Нормативные документы	47
4.2	Учебно-методическая литература	48
4.3	Перечень интернет-ресурсов	48

## **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767, зарегистрирован в Минюсте России 13 сентября 2017 г. Рег. № 48149), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

## **1 Нормативная часть**

### **1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 16 августа 2013 № 636;

Приказ Минспорта России «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта дзюдо);

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 21 июня 2016 г. регистрационный № 42578);

Правила вида спорта дзюдо (утверждены приказом Минспорта РФ от 01.06.2017 г. № 480).

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Северодвинска, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку).

## **1.2 Специфика вида спорта**

Дзюдо (с япон. яз. «Мягкий путь»). В России также часто используется название «Путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо, характеризуется сложно-составным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов, болевых приемов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

## **1.3 Цель прохождения спортивной подготовки**

Целью прохождения спортивной подготовки по дзюдо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Северодвинска.

#### **1.4 Задачи спортивной подготовки**

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Архангельской области, Северо-западного федерального округа и России. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

#### **1.5 Структура многолетней спортивной подготовки**

Многолетняя спортивная подготовка — это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов подготовки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Тренировочный этап (ТЭ этап спортивной специализации) направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Одной из главных задач этапа является подготовка дзюдоистов к соревнованиям и успешное участие в них. Тренировка дзюдоистов приобретает еще более специализированную направленность.

Периоды: до 2х лет и свыше двух лет.

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

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации 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 лиц, проходящих спортивную подготовку;
- возрастные и гендерные 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 № 1.

#### **Количественный состав группы**

Таблица № 1

Этап подготовки	Период	Min* в соответствии с требованиями ФССП	Max* в соответствии с требованиями ФССП
ТЭ (СС)	До 2-х лет	6	16
	Свыше 2-х лет	6	14

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 2.

### Качественный состав группы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовленности	
название	период	Продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
ЭТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-2 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	II и I юношеские разряды, III, II и I спортивные разряды
ЭТ (СС)	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-5 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	

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

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определяется в соответствии с приложением № 2 ФССП по виду спорта (Таблица №3, 4).

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

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	25	18
Специальная физическая подготовка	20	22
Техническо-тактическая подготовка	44	47
Теоретическая подготовка	2	1
Психологическая подготовка	3	4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	8

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

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	12	10
Общая физическая подготовка	156	168
Специальная физическая подготовка	125	206
Техническо-тактическая подготовка	274	440
Психологическая подготовка	19	38
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	38	74
Итого	624	936

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо» определяются в соответствии с приложением № 3 ФССП по виду спорта (Таблица №5).

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»**

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Отборочные соревнования	2	3
Основные соревнования	1	1
Соревновательные поединки	10	15

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности дзюдоистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях должно быть своевременным, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен, и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальными, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

## 1.8 Режимы тренировочной работы

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой спортивной подготовки, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с лицами, проходящими спортивную

подготовку, из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже 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.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке представлены в таблице №6.

### **Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Таблица № 6

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп</b>	<b>Максимальное количество часов в неделю</b>	<b>Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец тренировочного года</b>
<b>Тренировочный этап</b>				
До 2 лет	11	До 16 человек	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП.
Свыше 2 лет	11	До 14 человек	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП.

Условные обозначения: ОФП - общая физическая подготовка; СФП - специальная физическая подготовка; ТТП - технико-тактическая подготовка.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в тренировочных группах - 3-х тренировочных часов (2ч. 15 мин);

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю -4-х тренировочных часов (3ч.), при двухразовых тренировках в день - 3-х тренировочных часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

## **1.9 Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Максимальный объём тренировочной нагрузки определен в соответствии с Приложением №9 ФССП по виду спорта и представлен в таблице №7.

### **Этапы и периоды спортивной подготовки**

Таблица № 7

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	ТЭ (Спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировок в неделю	4	6
Общее количество часов в год	624	936
Общее количество тренировок в год	208	312

## **1.10 Минимальный и предельный 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 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 за ее эффективностью, а также отбора 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 соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- 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.

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица № 8

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов (в днях)	Оптимальное число участников тренировочных сборов
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	По подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	14	

1.2	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	
1.3	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>			
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	До 14 дней	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.4	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

### **1.11 Оборудование и инвентарь, используемый при спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо»**

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Татами (14x14)	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	4
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2 + 2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1

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

Минимальная экипировка борца-дзюдоиста состоит из кимоно (дзюдоги) синих и белых, штанов и пояса, соответствующих правилам дзюдо, синей и белой курток, тапочек, спортивного костюма, кроссовок.

### **1.12 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в приложении № 10 ФССП по виду спорта.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки дзюдоистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

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.

Индивидуальный 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 осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

### **1.13 Структура годичного цикла подготовки**

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К

этому времени спортсмен должен достичь спортивной формы — состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки. Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год дзюдоистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года подготовки.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл - это относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило, не больше недели. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная—5:2, 4:1, 3:1, 2:1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий,

поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл - система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл - это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная. Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия лиц, проходящих спортивную подготовку. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки дзюдоистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

## **2 Методическая часть**

### **2.1 Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий**

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава лиц проходящих спортивную подготовку и условий проведения

занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию лиц, проходящих спортивную, подготовку к началу занятия;
- проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма лиц, проходящих спортивную подготовку, для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать лицам, проходящим спортивную подготовку самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на

относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
- индивидуальная - спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- самостоятельная - спортсмены выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе дзюдоистов. Вся ответственность за безопасность спортсменов возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой.

1. К занятиям допускают дзюдоистов, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и письменное разрешение родителей (для спортсменов до 18 лет).

2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°.

3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Занимающиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках занимающихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра.

10. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

Соревнования и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии соответствия квалификации тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала.
- при наличии допуска спортсменов к соревнованиям.
- соответствие экипировки правилам соревнований.
- соответствие места проведения соревнований.
- при условии готовности места проведения соревнований, инвентаря и оборудования.

Спортивные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренерского состава, судейской коллегии.

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

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности.

### **2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

### **Прогнозирование.**

В многолетнем планировании подготовки дзюдоистов, большую роль играет прогнозирование изменения правил соревнований. Последние изменения в правилах дзюдо, значительно изменили расстановку сил в стане дзюдоистов.

Также большую роль сыграет борьба с допингом, на первый план выйдет чистота выполнения бросков, при равенстве физических кондиций, преимущество будут иметь высокорослые дзюдоисты. Чем чище будут организмы дзюдоистов от допинга, тем больше на двигательные действия будут оказывать влияния биоритмы спортсменов. В этой ситуации на первый

план выйдут специалисты по расчетам биоритмов, и прогнозированию двигательных действий на день соревнований.

Биоритмы.

- планетарные ритмы действуют одинаково для всех живущих на земле;
- суточные биоритмы действуют на все живое одинаково;
- индивидуальные биоритмы начинают отчет со дня рождения. Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получить с помощью компьютерных программ. В процессе колебаний биоритмов могут возникнуть ситуации, когда все показатели циклов совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период спортсмен может проявить максимум своих возможностей. Зная индивидуальный ритм спортсмена, можно прогнозировать его состояние и время высших спортивных возможностей.

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

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела спортсмена в соревновательный период.

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

- 1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 2) показатели тренировочных и соревновательных воздействии.
- 3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогическими, биологическими, психологическими, социологическими и другими методами тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, и обхваты

рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП.

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают следующие виды контроля:

- оперативный контроль - используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

- текущий контроль - связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

- этапный контроль — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;

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

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки.

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

## 2.6 Учебный материал

### 2.6.1 Теория и методика физической культуры и спорта, в том числе дзюдо

#### Теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

#### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивной специализации)

№	Тема	Количество часов				
		ТГ 1г.	ТГ 2г.	ТГ 3г.	ТГ 4г.	ТГ 5г.
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	2	2	1	1
2	Развития дзюдо в России и за рубежом	2	2			
3	Краткие сведения о строении и функциях организма			2	3	3
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки		1	3	4	4
6	Питание спортсмена	4	2	2	1	1
7	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	4	4	3	3	3
8	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая	4	6	6	6	6
9	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков	4	6	8	8	8

10	Противодействие допингу в спорте				4	4
	Всего часов	21	25	28	32	32

### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

#### **Тема 2. Развития дзюдо в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

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

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

#### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

#### **Тема 5 Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

#### **Тема 6 Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

#### **Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как

многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

#### **Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы. Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

#### **Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

#### **Тема 10. Противодействие допингу в спорте**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

#### **Методика физической культуры и спорта, в том числе дзюдо**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

6) подвижные и спортивные игры;

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

8) изометрические упражнения.

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

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
  - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
  - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
  - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
  - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
  - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.
- Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

- отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

## **2.6.2 Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка

Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м.

Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

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

Для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от

татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата (Harai-goshi) – удар пяткой по лежащему; отхвата (O-sotogari) – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата (Harai-goshi) – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

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

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

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

### 2.6.3 Техника дзюдо

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

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево. Выведение из равновесия противника, используя его усилие, движение, позицию и позу.

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

Проведение приемов в зависимости от направления движения и усилия противника, а также его позиции и позы.

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

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

Руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

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

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

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

#### **NAGE WAZA – техника бросков**

Ко-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу

Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurkomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

### **КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий**

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони верх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-juji-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

### **НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков**

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий</b>	
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

#### **2.6.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в дзюдо**

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

## **2.6.5 Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

**Использование благоприятных ситуаций** – проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д. Проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.

### **Создание благоприятных ситуаций.**

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

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

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

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

### **Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

-сбор информации (наблюдение, опрос) о дзюдоистах;

-заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков (показатели техники, тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);

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

-построение модели поединка с конкретным противником, коррекция модели;

-подавление действий противника своими действиями, маскировка своих действий;

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

### **Тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

### **Психологическая подготовка.**

#### **Волевая подготовка**

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

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

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

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

Психологическая устойчивость: спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 50% поединков.

#### **Нравственная подготовка**

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

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

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить

дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### **3 Система контроля и зачетные требования**

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

#### **3.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает

оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, 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 реализации программы.

### **3.4 Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе определяется в соответствии с приложением № 6 ФССП по виду спорта и представлены в Таблице №10.

#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном**

**этапе**

Таблица № 10

Нормативы общей и специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 26 кг	
	Весовая категория 30 кг	Весовая категория 24 кг
	Весовая категория 34 кг	Весовая категория 28 кг
	Весовая категория 38 кг	Весовая категория 32 кг
	Весовая категория 42 кг	Весовая категория 36 кг
	Весовая категория 46 кг	Весовая категория 40 кг
	Весовая категория 50 кг	
Координация	Челночный бел 3*10м (не более 10с)	Челночный бел 3*10м (не более 10,5с)
Гибкость	Наклон вперёд 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 лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 55 кг	Весовая категория 44 кг
	Весовая категория +55 кг	Весовая категория 48 кг
	Весовая категория 60 кг	Весовая категория 52 кг
	Весовая категория 66 кг	Весовая категория +52 кг
	Весовая категория 73 кг	Весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бел 3*10м (не более 10,2с)	Челночный бел 3*10м (не более 10,6с)
Гибкость	Наклон вперёд 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	Сгибание и разгибание рук в

	рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	упоре лежа 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 качества	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	Весовая категория 63 кг
	Весовая категория 81 кг	Весовая категория +63 кг
	Весовая категория 90 кг	Весовая категория 70 кг
	Весовая категория +90 кг	Весовая категория +70 кг
	Весовая категория 100 кг	Весовая категория 78 кг
	Весовая категория +100 кг	Весовая категория +78 кг
Координация	Челночный бел 3*10м (не более 10,4с)	Челночный бел 3*10м (не более 10,8с)
Гибкость	Наклон вперёд 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 лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 качества	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	

### **3.5 Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки представлены в приложении № 5 ФССП.

Комплекс контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки спортсменов представлены в таблице № 11.

Таблица № 11

**Nage-Waza – техника бросков**

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

**Katame-Waza – техника сковывающих движений**

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

**NAGE WAZA – техника бросков**

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
-------------	---

### **КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий**

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони верх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-juji-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

### **НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков**

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

## КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом (руки под плечо)
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
--------------	---

**КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий**

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь принимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

**НАГЭ—ВАДЗА – техника бросков**

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура—нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми—отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко—гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки—агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

**КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий**

Удэ—хишиги—тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Оценка общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов проводится в виде тестирования. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

## **4 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЕКТА**

### **4.1 Нормативные документы**

4.1.1 Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

4.1.2 Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

4.1.3 Приказ Минспорта России «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 28 декабря 2015 г. № 999;

4.1.4 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 № 767 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»

## **4.2. Учебно-методическая литература**

4.2.1 Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.

4.2.2 Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

4.2.3 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

4.2.4 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240

4.2.5 Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

4.2.6 Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКС и Т, 2010.

## **4.3 Перечень интернет-ресурсов**

4.3.1 <http://www.judo.ru/> (сайт Всероссийской федерации дзюдо)

4.3.2 <http://www.intjudo.eu/> (сайт Международной федерации дзюдо)

4.3.3 <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта Российской Федерации)