

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей физкультурно-спортивный центр
«Стадион «Шахтер»**

Принято тренерским советом
Протокол №1
от 29.08.2016 г.



Утверждено:
Директор
МБОУ ДОТФСН «Стадион «Шахтер»
Стрельченко Ю.А.
от «29 » августа 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок обучения: 7 лет
Возрастная категория: 7-18 лет

Составили:
Зубков Константин Александрович
Потылицин Юрий Павлович
тренеры-преподаватели

г. Черногоorsk

2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	1
1.1. Актуальность программы и педагогическая целесообразность ...	4
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Цель программы	4
1.4 Обучающие задачи	4
1.5. Развивающие задачи	4
1.6. Воспитательные задачи	5
1.7. Формы и режим занятий	5
1.8. Организация реализации программы	6
1.9. Планируемые результаты и способы определения их результативности	6
2. Режим учебно-тренировочной работы	8
3. Объем учебно-тренировочной нагрузки.....	8
4. Учебный план	9
5 . Содержание учебного материала.....	16
5.1. Специальная физическая подготовка.....	16
5.2. Общая физическая подготовка	17
5.3. Теоретическая подготовка	22
5.4. Психологическая подготовка	23
5.5. Инструкторская и судейская практика	24
5.6. Восстановительные мероприятия	25
5.7. Система соревнований	27
5.8. Контрольно переводные нормативы	29
5.9. Техничко-тактическая подготовка	33
6. Форма аттестации.....	39
7. Список литературы.....	42

1. Пояснительная записка

Программа физкультурно – спортивной направленности, модифицированная, разработана на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по борьбе дзюдо, составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

При разработке данной программы были использованы программа для спортивных коллективов (дзюдо) Российской Государственной Академии Физической Культуры 1995 года и сборник примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

1.2. Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для МБУ ДО «Стадион «Шахтёр» рассчитана:

- на два года обучения в группах начальной подготовки (НП),
- на четыре года обучения в учебно-тренировочных (УТГ);

1.3. Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

1.4. Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

1.5. Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

1.6. Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Сроки реализации программы - 7 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 18 лет.

При соблюдении организационно – методических и медицинских требований учреждения может осуществлять набор с 7 лет в группы НП. Обучающиеся старше 18 лет могут быть зачислены при выполнении следующих критериев:

- высокий уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- положительная динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных, региональных и всероссийских соревнованиях;
- выполнение нормативов не ниже КМС.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.7. Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 43 учебные недели.

Режим занятий:

- НП-1 - 9 часов;
- НП-2 - 9 часов;
- НП-3 – 9 часов;
- УТГ 1- 9 часов;
- УТГ 2- 9 часов;
- УТГ 3- 9 часов;
- УТГ 4 - 9 часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

1.8. Организация реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

1.9. Планируемые результаты и способы определения их результативности.

На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса.

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

На конец учебно-тренировочный этапа занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Группы спортивного совершенствования

Предназначены для спортсменов, выполнивших спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных специальных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки в группах спортивного совершенствования:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов (выполнение нормативов КМС, МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

2. Режимы учебно-тренировочной работы.

Возраст учащихся и наполняемость групп

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе
ГНП1	1 год		15
ГНП2	2 год		15
ГНП3	3 год		15
УТГ1	1 год		14
УТГ2	2 год		14
УТГ3	3 год		12
УТГ4	4 год		10

3. Объем учебно-тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 43 недели учебно-тренировочных занятий
ГНП	1 год	9	378
ГНП	2 год	9	378
ГНП	3 год	9	378
УТГ	1 год	9	378
УТГ	2 год	9	378
УТГ	3 год	9	378
УТГ	4 год	9	378

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Соответствие классификационных разрядных требований

Классификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1 «кю»-коричневый пояс

Первый разряд	2 «кю»-синий пояс
Второй разряд	3 «кю»-зелёный пояс
Третий разряд	4 «кю»-оранжевый пояс
Первый юношеский разряд	5 «кю»-жёлтый пояс
Второй юношеский разряд	6 «кю»-белый пояс

4. Учебный план

Продолжительность учебного года 43 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов 7-8 месяцев из примерного плана графика распределения учебных часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	гнп 1	гнп 2	гнп 3	утг 1	утг 2	утг 3	утг 4
1	Теоретическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка.	121	108	100	100	100	94	94
3	Специальная физическая подготовка.	50	51	60	65	65	66	66
4	Технико-Тактическая подготовка.	143	145	148	148	148	147	147
5	Психологическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10

6	Контрольные соревнования.	16	16	16	17	17	17	17
7	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-
8	Контрольно-переводные испытания.	10	10	10	10	10	10	10
9	Восстановительные мероприятия.		8	8	8	8	8	8
10	Медицинское обследование.	10	10	10	10	10	10	10
Общее количество часов		378	378	378	378	378	378	378

План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 1 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	11	12	13	13	13	13	13	13	13	12	126
3	Специальная физическая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	Технико-тактическая	10	15	16	16	16	16	16	16	15	10	146
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
7	Контрольно-переводные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
8	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
Всего		38	37	37	38	38	38	38	38	37	39	378

**План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 2 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	11	12	13	13	13	13	13	12	12		112
3	Специальная физическая	4	5	5	5	5	6	6	5	5	5	51
4	Технико- тактическая	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	149
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	-	2	2	2	2	3	3	2	-	16
7	Контрольно- переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10
8	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Медицинское обследование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	4	10
Всего		36	40	38	38	40	39	40	38	41	27	378

**План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 3 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	105
3	Специальная физическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
4	Технико- тактическая	14	15	15	15	16	16	16	15	15	15	152
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования		2	2	2	2	2	2	2	2		16
7	Контрольно- переводные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
8	Восстановитель- ные мероприятия	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	8

9	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
Всего		38	37	38	38	39	39	39	37	37	38	378

План-график распределения учебных часов
в учебно-тренировочных группах 1 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	105
3	Специальная физическая	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	65
4	Технико-тактическая	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	152
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	3	3	3	2	3	3	-	-	-	17
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Контрольно-переводные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
9	Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
10	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
Всего		39	37	38	39	38	39	39	35	34	39	378

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 2 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	105

3	Специальная физическая	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	65
4	Технико-тактическая	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	152
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	3	3	3	2	3	3	-	-	-	17
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Контрольно-переводные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
9	Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
10	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
	Всего	39	37	38	39	38	40	39	35	34	39	378

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 3 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	99
3	Специальная физическая	6	6	7	7	6	7	7	7	7	6	66
4	Технико-тактическая	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	151
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	3	-	17
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Контрольно-переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	10
9	Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8

10	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	10
Всего		37	39	37	37	36	38	37	37	39	38	378

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 4 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	99
3	Специальная физическая	6	6	7	7	6	7	7	7	7	6	66
4	Технико-тактическая	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	151
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	1	1	1	1	1	1	1	2	-	9
7	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
8	Контрольно-переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	10
9	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1		8
10	Медицинское обследование	5								5		10
Всего		37	41	37	37	36	38	37	37	43	38	378

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

5.1. Специальная физическая подготовка

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

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

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовой» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление

мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости
(работа большой мощности)

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

5.2. Общая физическая подготовка

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 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 - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание 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).

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

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедрах, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на

плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: 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 – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа

за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забеги на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

5.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	УТГ
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	ГНП УТГ
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП УТГ
4	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо.	ГНП УТГ

5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	УТГ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГНП УТГ ГСС
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТГ ГСС
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	УТГСС
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ СС
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТГ СС

5.4. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

5.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта,

проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

5.6. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение

нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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

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

5.7. Система соревнований.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в

наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

5.8. Контрольно переводные нормативы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

Этап спортивного совершенствования – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на соревнованиях.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(1-ГО И 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)**

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
	Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			
	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
	10 кувырков в перёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12-14 ЛЕТ)

Упражнения	13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	14 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя	Свой вес +5 кг. отлично		

руками	Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно
--------	---

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	15 лет		
	До 52 кг.	До 74 кг.	Св. 74 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	12
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно		

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ-4

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	До 52кг.	До 74 кг.	До 74 кг.	До 52кг	До 74 кг.	До 74 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра)	14	16	10	16	18	12

одинаковый с дзюдоистом)						
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно					

5.9. Техничко-тактическая подготовка

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180* круговым шагом вперед

на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП 2).

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (УТГ-1).

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (УТГ-2).

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями

Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-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 прижимая 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)

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4 года обучения (УТГ-4).

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
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
Томозэ-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)

6. Формы текущего контроля

Основные виды контроля: оперативный, педагогический, текущий, этапный, в условиях соревнований.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Физические качества	Возраст, лет									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост							+	+	+	+
Мышечная масса							+	+	+	+
Быстрота				+	+	+				+
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+
Сила								+	+	
Выносливость (аэробные Возможности)			+	+	+					+
Анаэробные Возможности				+						+
Гибкость	+	+	+	+	+		+	+		
Координационные Способности				+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+	

Направленность тренировочных нагрузок с учётом 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)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС (уд/10сек)	ЧСС (уд/мин)
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

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

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. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (Р3).

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

Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов



7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Физиологические основы спортивной тренировки. А.Б.Гандельсман, К.М.Смирнов. 1980.г.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов, под редакцией Б.А.Ашмарина. 1980.г.
3. Анатомия человека. Методические указания для учащихся техникумов физической культуры. 1980.г.
4. Биопедагогика или спортивная тренировка. А.И.Завьялов,Д.Г.Миндиашвили.1994.г.
5. Дзюдо программа соревнований. Московская федерация дзюдо. 1995.г.
6. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. Ю.Г.Ходжасниров. 1995.г.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Минск: Харвест, 2009. - 160 с.
8. Валентинов Б.Г., Наумова Э.М. Секреты китайской народной медицины. - М.: ООО ТД "Издательство Мир книги", 2007. - 256 с.
9. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ю.А. Шулика, - 2006 г., - 532 с.
- 10.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 203 с.
- 11.Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
- 12.Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 187 с.
- 13.Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). - Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. - 160 с.
- 14.Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. - Мн.: "Попурри", 2008. - 160 с.
- 15.Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - С. 6-10.
- 16.Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
- 17.Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2009.- 342 с.