АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 8»
города Магнитогорска

455049 г. Магнитогорск, ул. Доменщиков, д. 9/4; телефон (8-3519-31-13-00)

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта СПОРТ ГЛУХИХ
(ДЗЮДО)

Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации: не ограничен

Утверждена
приказом по МУ «СШОР № 8»
г. Магнитогорска
от 28.12.2016 года № 26/1-УО
Директор _____ Фигловский А.В.

Принята
Тренерским советом
МУ «СШОР № 8»
г. Магнитогорска
Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Разработчик программы:
Валеев Рауф Зинурович,
Тренер по дзюдо
высшей квалификационной категории

Магнитогорск, 2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по дзюдо спорта глухих (далее – Программа) соответствует требованиям Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по спорту глухих и требованиям к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники дзюдо.

Программа направлена на:

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту глухих в МУ ДО «СДЮСШОР № 8» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны

конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дзюдо спорта глухих в том числе:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА ГЛУХИХ

Международная система спорта глухих

В мире с 1924 г. успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 г.).

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК).

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.), принятым для здоровых спортсменов с незначительными дополнениями, учитывающими ограничения по здоровью спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России. Это легкая атлетика, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, карате, тэкхвондо, спортивное ориентирование, футбол, футзал, шахматы, шашки, армрестлинг, лыжные гонки, хоккей, велоспорт, плавание, настольный теннис, бадминтон, теннис, пулевая стрельба, боулинг.

Особенности спорта глухих

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их,- чему есть сотни примеров.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на

микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТЕ ГЛУХИХ

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышения утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятеотности. А именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также

учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Основным требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку по данной Программе, является наличие у них:
- гражданства РФ;
- инвалидности (подтверждается действующей справкой МСЭ/ВТЭК);
- отсутствием медицинских противопоказаний.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный год во всех группах школы начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитываются время отдыха и занятость учащихся по месту учебы. Занятия могут проводиться в любой день недели.

Расписание занятий (тренировок) утверждается директором спортивной школы.

Продолжительность учебного года составляет 52 недели - тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Организация тренировочных сборов на базе летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря спортсмены укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие.

Начало занятий для несовершеннолетних обучающихся не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов.

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

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

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается, исходя из этапов подготовки, и составляет:
- этап начальной подготовки – не более 2-х академических часов в день;
- тренировочный этап – не более 3-х академических часов в день;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не более 4-х академических часов в день;
- этап высшего спортивного мастерства - при двухразовых тренировочных занятиях в день – каждое не более 3-х академических часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2

Минимальный рекомендуемый возраст детей с нарушением слуха, допускаемых к освоению Программы по дзюдо, составляет 10 лет, оптимальный – 12 лет. Максимальный

возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с требованиями Программы.

Таблица № 2

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Таблица № 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемой физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Таблица № 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемой физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица № 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемой физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России; Мастер спорта России международного класса России

На этапе совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не производится. На данном этапе продолжают обучение лица,

зачисленные в спортивную школу и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы школы.

В основе планирования лежат принципы: перспективности, преемственности, научности.

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

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблице. 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.

Таблица № 6

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (спорт глухих) в %

№	Разделы программы	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
1	Общая физическая подготовка	80% **250**	80% **374**	18% **103**	18% **131/150**	16% **150**	16% **168/200**	15% **202**
2	Специальная физическая подготовка			24% **137**	24% **175/200**	22% **206**	22% **228/274**	23% **311**
3	Техническая подготовка	12% **38**	12% **56**	42% **240**	42% **306/350**	44% **412**	44% **456/550**	44% **595**
4	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая подготовка	3% **9**	3% **14**	3% **18**	3% **22/24**	4% **37**	4% **42/50**	6% **81**
6	Теоретическая подготовка	3% **9**	3% **14**	5% **28**	5% **36/42**	4% **38**	4% **42/50**	1% **14**
7	Спортивные соревнования	1% **3**	1% **5**	7% **40**	7% **51/58**	9% **84**	9% **94/112**	10% **135**
8	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	1% **3**	1% **5**	1% **6**	1% **7/8**	1% **9**	1% **10/12**	1% **14**
	Итого:	**312**	**468**	**572**	**728/832**	**936**	**1040/1248**	**1352**

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468-	468-624	468-624	468-728

Соревновательная деятельность подразумевает нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- представление в комиссию по допуску документов в соответствии с утвержденным на текущий год Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спорту глухих;
- соответствие уровня квалификации участника по ЕВСЕ Положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта дзюдо;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Таблица № 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (спорт глухих)

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	**6**	**28**	**42**	**84**

Таблица № 9

Весовые категории и продолжительность поединка

№	Рекомендуемый возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
			Личные	Командные
	Девочки 11-12 лет	24,28,32,36,40,44,48,52, +52	3	3
	Девочки 13-14 лет	32,36,40,44,48,52,57,63,+63	3	3
	Девушки 15-16 лет	36,40,44,48,52,57,63,70,+70	4	4
	Юниорки до 20 лет	44,48,52,57,63,70,78,+78	5	5
	Мальчики 11-12 лет	26,30,34,38,42,46,50,55,+55	3	3
	Мальчики 13-14 лет	38,42,46,50,55,60,66,73,+73	3	3
	Юноши 15-16 лет	46,50,55,60,66,73,81,90,+90	4	4
	Юниоры до 20 лет	55,60,66,73,81,90,100,+100	5	5
	Мужчины с 18 лет	60,66,73,81,90,100,+100	5	5
	Женщины с 18 лет	48,52,57,63,70,78,+78	5	5

Таблица № 9

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по	18	18	14	-	

	подготовке к другим всероссийским соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего \профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24,32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2х3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазания	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический	комплект	2
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
19	Весы до 150кг	штук	1
20	Видеокамера	штук	1
21	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
22	Гонг боксерский	штук	1
23	Доска информационная	штук	1
24	Секундомер электронный	штук	4
25	Табло информационное электронное	комплект	2
26	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3

Таблица № 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Ед. изм.	Расч. ед.	Этапы подготовки							
				Начальн. подготов.		тренировочный		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуат	кол-во	срок эксплуат	кол-во	срок эксплуат	кол-во	срок эксплуат
1	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

4	пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
5	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	футболка белого цвета, для женщин	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
7	налокотник (фиксатор локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9	Наколенник (фиксатор для голеностоп)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Практический материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо, и овладение основами техники.
Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.
Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений;
- наличие нарушений, вызванных инвалидностью.

Основные средства тренировочных воздействий:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

3.1.1. Средства физической подготовки

а) средства комплексного воздействия:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя), «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху; опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад: в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх; назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами,

выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободновисящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «Ходьба» в седее; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседании в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания-разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения гленями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).
- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же , помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя(сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведение-сведение); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в

положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища и касание руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивления рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

б) акробатические и гимнастические упражнения:

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

в) подвижные игры

В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (см. табл.).

Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица № 12

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	«Два мороза», «К своим флажкам», «Успей занять место», «День и ночь», «Белые медведи»	Челночный бег - 3х10 м; Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	«Петушиный бой», «Выталкивание из круга», «Тяни в круг», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками».	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3.1.2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовки (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

3.1.3. Средства для развития общих физических качеств

- ***Силовые.*** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3кг).
- ***Скоростные.*** Бег10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- ***Повышающие выносливость.*** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- ***Координационные.*** Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево

(направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

- ***Повышающие гибкость.*** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

3.1.4. Средства специальной физической подготовки

- ***Силовые.*** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20сек).
- ***Скоростные.*** Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
- ***Повышающие выносливость.*** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
- ***Координационные.*** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
- ***Повышающие гибкость.*** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

3.1.5. Средства психологической подготовки
Средства волевой подготовки

а) ***из арсенала дзюдо:***

- *Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
- *Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».
- *Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
- *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6,5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) средства других видов деятельности:

- *Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см.), обогнать партнера. Имеющего фору 1,2 метра в беге на 20-30 метров.
- *Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания. Успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
- *Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
- *Для воспитания смелости.* Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
- *Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

3.1.6. Средства нравственной подготовки

- *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
- *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
- *Для воспитания инициативности.* Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска и удержания.

3.1.7.Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

3.1.8. Средства соревновательной деятельности

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, практической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3.1.9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования про общей физической подготовленности.

3.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения

3.2.1. Средства тактической подготовки

- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
- Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3.2.2. Средства физической подготовки

а) комплексного воздействия

- *ОРУ (ранее изученные);*
- Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20сек)-мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с)-девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя(при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста(с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие-ходьба на руках (3-5м).
- Подвижные игры и эстафеты.

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) средства для развития общих качеств

- *Силовые.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- *Скоростные.* Бег 10м., 20м., 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.
- *Повышающие выносливость.* Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Таблица № 13

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), «Вызов номеров», Эстафеты с бегом и прыжками.	Челночный бег 3х10 м. Бег 30 м с ходу. Бег 60 м.
2.	Сила (скоростно-силовые способности)	«Кто дальше бросит» (набивной мяч 3кг), «Волки во рву», «Лиса и куры»	Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственно-силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки, «Тяни за черту», «Вытолкни из двухметровой зоны» (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.	Подтягивание, отжимание
4.	Выносливость (общая)	«Прыгуны и пятнашки», «Команда быстроногих», Салки парами за условленное время 20-30 секунд. Встречная эстафета.	Бег 1500 м Бег 400 м

Возможно применять ранее изученные игры.

- *Координационные.* Челночный бег 3х10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем) боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.
- *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

в) средства развития специальных физических качеств

- *Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- *Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- *Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2мин).
- *Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

- *Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

3.2.3.Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

- *Для воспитания решительности.* Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- *Для воспитания выдержки.* Проведение поединка с непривычным неудобным противником.
- *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).
- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

б) средства из других видов деятельности

- *Для воспитания решительности.* Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
- *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- *Для воспитания выдержки.* Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- *Для воспитания смелости.* Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

- *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

- *Для воспитания инициативности.* Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

3.2.4.Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятия дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5,4 КЮ.

3.2.5.Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3.2.6.Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в ТГ.

3.3. *Практический материал для занимающихся в тренировочных группахпервого - второго года обучения*

3.3.1.Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5,4,КЮ. Изучение техники 3 КЮ.
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
- Самооборона.

3.3.2.Средства тактической подготовки

а) тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу-бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром - подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – отхват, боковая подсечка под выставленную ногу-бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций известных бросков.

б) тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- 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);
- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику(с конкретным счетом).

в) тактика участия в соревнованиях

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

3.3.3.Средства физической подготовки

а) комплексного воздействия: ОРУ; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) средства развития общих физических качеств:

Таблица № 14

Физическое качество (сочетание)	Упражнения
Скоростно-силовая выносливость	Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби
Взрывная сила	Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером
Скоростная выносливость	Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание
Силовая выносливость	Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости
Скорость	Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега
Сила	Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения
Выносливость	Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба
Координация (ловкость)	Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут
Гибкость	Упражнения на растяжение или гибкость
Ритм	Танцы

в) средства развития специальных физических качеств

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

На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

- *для развития силы*: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- *для развития быстроты*: 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.
- *для развития ловкости*: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- *для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

3.3.4.Средства психологической подготовки

а) средства волевой подготовки из арсенала дзюдо

- *для воспитания 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.
- *для воспитания настойчивости:* выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения; поединки с односторонним сопротивлением; поединок с сильным противником.
- *для воспитания выдержки:* отработка техники в стойке и партере до 10 минут.
- *для воспитания трудолюбия*: с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) из других видов деятельности

- *для воспитания решительности:* кроссовый бег в зимнее время; бег по пересеченной местности.
- *для воспитания настойчивости:* прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».
- *для воспитания выдержки*: развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
- *для воспитания смелости:* лазание по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5кг.
- *для воспитания трудолюбия:* выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) средства нравственной подготовки

- *поведение в школе, в секции, дома:* аккуратность, опрятность; взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
- *воспитание чувства взаимопомощи*: коллективный анализ прошедших соревнований.
- *воспитание дисциплинированности*: выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- *воспитание инициативности*: самостоятельная работы по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

3.3.5.Средства теоретической и методической подготовки

а) врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста; дневник самоконтроля; объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
б) основы техники: основные понятия о бросках; приемах; защитах; комбинациях; контрактах; расположениях; равновесие; угол устойчивости; площадь опоры; использование веса тела, инерция, рычаг; характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.
в) *методика тренировки:* основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
г) правила соревнований: значение соревнований, их цель и задачи; виды соревнований; организация соревнований.
д) классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушающие; японские термины.
е) анализ соревнований: разбор ошибок; выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста; определение путей дальнейшего обучения.

3.3.6.Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

3.3.7.Средства судейской и инструкторской практики

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста;
- участие в показательных выступлениях;
- если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3.3.8.Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

3.3.9.Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение нормативов ТГ первого года обучения.

*3.4. **Практический материал для занимающихся в тренировочных группах третьего - пятого года обучения***

3.4.1.Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5,4,3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
- 2 КЮ – синий пояс.
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

3.4.2.Средства тактической подготовки

а) тактика проведения технико-тактических действий

- однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка под выставленную ногу; самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под выставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка; самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) тактика ведения поединка

- *сбор информации о дзюдоистах:* заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
- *оценка ситуации*: подготовленность противников, условия ведения поединка.
- *построение модели поединка с конкретным противником*: коррекция модели.

- *подавление действий противника своими действиями:* маскировка своих действий; реализация плана поединка.

в) тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

*3.4.3.**Средства физической подготовки***

а) *комплексного воздействия*: ОРУ; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные с увеличением дозировки).

б) *средства развития общих физических качеств средствами других видов спорта*

Таблица № 15

Физическое качество (сочетание)	Упражнения
Скоростно-силовая выносливость	Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби
Взрывная сила	Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером
Скоростная выносливость	Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание
Силовая выносливость	Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости
Скорость	Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега
Сила	Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения
Выносливость	Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба
Координация (ловкость)	Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут
Гибкость	Упражнения на растяжение или гибкость
Ритм	Танцы

в) средства развития специальных физических качеств

- *скоростно-силовые:* 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 с.
- *повышающие скоростную выносливость*: 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 полнм 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.

- *повышающие «борцовскую» выносливость*: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
- *координационные*: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками.
- *повышающие гибкость*: забегания на мосту, подъем разгибом перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3.4.4.Средства психологической подготовки

а) из арсенала дзюдо

- *для воспитания решительности:* активное начало поединка с сильным соперником; настрой на победу в утешительных встречах.
- *для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
- *для воспитания выдержки*: контроль веса перед соревнованиями; снижение веса в рамках весовой категории.
- *для воспитания смелости*: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) из других видов деятельности

- *для воспитания решительности:* вставание на гимнастический мост без помощи.
- *для воспитания настойчивости*: кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
- *для воспитания выдержки*: работа с отягощениями на тренажерах.
- *для воспитания смелости*: преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелитили 0,5кг).

в) средства нравственной подготовки

- 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 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. Приучение к дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

3.4.5.Средства теоретической и методической подготовки

а) анализ соревнований: стенография содержания поединка; символы технических и тактических действий; основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.
б) дзюдо в России: успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх; успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.
в) гигиенические знания: весовой режим дзюдоиста; сгонка веса; питание; закаливание; самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.
г) терминология дзюдо: термины на русском и японском языках.
д) методика обучения и тренировки: методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости; основные упражнения (техника, тактика); подготовительные (для развития физических, волевых качеств); вспомогательные (организационные, рекреационные).
е) планирование подготовки: периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.
ж) психологическая подготовка: волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.
з) нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, дисциплинированности, инициативности, честности, доброжелательности.

3.4.6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3.4.7.Средства судейской и инструкторской практики

а) средства инструкторской практики: организация и руководство группой; подача команд; организация и выполнение строевых

упражнений; показ ОРУ и специальных упражнений; контроль за их выполнением.

б) средства судейской практики: участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря; участие в показательных выступлениях; реанимация при удушениях.

3.4.8.Рекреационные средства

- ***пегагогические:*** прогулки, плавание, игры.
- ***физиотерапевтические:*** душ, баня, самомассаж.

3.4.9.Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

3.5 Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

3.5.1.Средства технической подготовки

Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1КЮ. 1 КЮ – коричневый пояс.

Техника бросков:

- передняя подножка на пятке (седом);
- подножка через туловище вращением;
- бросок через грудь вращением (седом);
- подсад опрокидыванием от броска через бедро;
- бросок через грудь прогибом;
- бросок выведением из равновесия назад;
- боковая подсечка с падением.

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя через предплечье в стойке;
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке;
- удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки.

Дополнительный материал – запрещенная техника.

Техника бросков:

- подъем из партера подсадом (**запрещенный прием!)**;
- бросок двойным подбивом «ножницы» (**запрещенный прием!)**;
- бросок обвивом голени (**запрещенный прием!)**.

Техника сковывающих движений

- узел бедра и колена (**запрещенный прием!);**
- ущемление ахиллова сухожилия (**запрещенный прием!);**
- удушение сдавливанием туловища ногами **(запрещенный прием!).**

3.5.2.Средства тактической подготовки

а) тактика проведения технико-тактических действий

- ***однонаправленные комбинации:*** бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая в темп шагов – бросок через плечи.
- ***разнонаправленные комбинации:*** боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

б) тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

3.5.3.Средства физической подготовки

а) комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) средства развития общих физических качеств средствами видов спорта

Таблица № 16

Физическое качество (сочетание)	Упражнения
Скоростно-силовая выносливость	Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби
Взрывная сила	Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером
Скоростная выносливость	Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание
Силовая выносливость	Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости
Скорость	Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега
Сила	Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах;

	изометрически-изоциклические упражнения
Выносливость	Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба
Координация (ловкость)	Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут
Гибкость	Упражнения на растяжение или гибкость
Ритм	Танцы

в) средства развития специальных физических качеств

- ***специально-подготовительные упражнения:*** набрасывание партнера; изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере; совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере; совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват; совершенствование действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте через минуту отдыха); тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях в стойках, передвижениях противника); выполнение встречных атак и контратакующих действий в борьбе лежа; ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника; свободная борьба в стойке и партере.
- ***поединки:*** контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки:

- лазанье по канату без помощи ног (8 метров) – 2 раза;
- 10 бросков чучела через грудь;
- 15 отжиманий на брусьях;
- 15 подтягиваний на перекладине;
- 15 прыжков на коня (высота 1 метр);
- вис на согнутых руках на перекладине – 1 минута;
- 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса);
- 10 наклонов с партнером равного веса;
- 20 отжиманий от пола;
- 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

3.5.4.Средства психологической подготовки

- ***средства волевой подготовки***

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

- ***средства нравственной подготовки***

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте. Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

3.5.5.Средства теоретической и методической подготовки

а) основы тренировки дзюдоистов: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков; стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений; устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

б) организация и содержание занятий: виды занятий – теоретические, организационные; занятия по овладению навыками противоборства (учебные, тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные); занятия по развитию физических и психологических качеств; рекреационные занятия.

в) планирование подготовки: методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

г) контроль и учет подготовки: виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный; виды учета: предварительный текущий, итоговый; формы учета – дневник спортсмена.

д) развитие и состояние дзюдо: сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год; анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике; новое оборудование, инвентарь.

е) технико-тактическая подготовка: методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуации, метод изменения условий, метод внесения эпизодов; определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ж) отбор в сборные команды: принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок; этапы отбора; одаренность, способность к виду спорта.

з) анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок; методика исправления ошибок; коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

3.5.6.Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3.5.7.Средства судейской и инструкторской практики

а) средства инструкторской практики: проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировок; подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) средства судейской практики: судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

3.5.8.Рекреационные средства

- ***медико-биологические средства восстановления:*** фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);
- ***педагогические:*** прогулка, восстановительный бег;
- ***физиотерапевтические:*** душ, сауна, массаж.

3.5.9.Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

3.6. Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства второго-третьего года обучения

3.6.1.Средства технической подготовки

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1ДАН

3.6.2.Средства тактической подготовки

а) технико-тактические действия:

- ***однонаправленные комбинации:*** подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с захватом ноги за подколенный изгиб, отхват – бросок через грудь.
- ***разнонаправленные комбинации:*** бросок через бедро с захватом за пояс – бросок через грудь, зацеп голенью снаружи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

б) тактика ведения поединка

- ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность); изменение видов поединка

(модельные, контрольные); приспособление техники к особенностям партнеров в поединках; отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы); зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать; переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

- утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование; сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

в) тактика участия в соревнованиях

- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени; поиск выхода из внезапного изменения обстановки; предугадывание.
- решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

3.6.3.Средства физической подготовки

а) комплексного воздействия: ОРУ, акробатические упражнения.

б) средства для развития общих физических качеств средствами других видов спорта:

Таблица № 17

Физическое качество (сочетание)	Упражнения
Скоростно-силовая выносливость	Метание гирь, ядра, диска; бег рывком в гору, частые старты; гребля; регби
Взрывная сила	Метание гирь, ядра или диска; рывок штанги; упражнения с тугой резиной; взрывные упражнения с партнером
Скоростная выносливость	Бег в гору (ЧСС 180-200); бег на расстояние; гребля; плавание
Силовая выносливость	Лазанье по канату; подтягивание до усталости; отжимания; силовые упражнения со штангой, гирей, резиной до усталости
Скорость	Рывки под гору; метание легких грузов; упражнения со слабой резиной; ускорение на 5 и 8 м с разбега
Сила	Работа со штангой, резиной, гирей; упражнения на снарядах; изометрически-изоциклические упражнения
Выносливость	Кросс; плавание; гребля (ЧСС 150-160); длительная непрерывная борьба
Координация (ловкость)	Акробатика; теннис; бадминтон; волейбол; футбол; баскетбол; батут
Гибкость	Упражнения на растяжение или гибкость
Ритм	Танцы

в) средства специальной физической подготовки

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. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

3.6.4.Средства психологической подготовки

- ***средства волевой подготовки:*** регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований; методы самоубеждения и самовнушения; саморегуляция состояний дзюдоиста; методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.
- ***средства нравственной подготовки:*** социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов; нравственная позиция, нравственные ценности и потребности; потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу; развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

3.6.5.Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

***а) прогнозирование спортивных результатов*:** темпы прироста; возраст и время достижении высоких спортивных результатов; многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

***б) интеллектуальная подготовка*:** средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

***в) составление индивидуального плана подготовки*:** определение цели подготовки; методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

***г) правила соревнований по дзюдо*:** оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений; уклонение от противоборства; борьба в

красной зоне татами; жесты судей; последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

***д) задачи тренировки*:** сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

***е) анализ участия в соревнованиях*:** выявление тенденций; исправление ошибок; определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

3.6.6.Средства соревновательной подготовки

Участие в 7-8 соревнованиях в течение года**.**

3.6.7.Средства судейской и инструкторской практики

- инструкторская практика: проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
- Судейская практика: судейство соревнований; прохождение судейского семинара.

3.6.8.Рекреационные средства

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

3.6.9.Средства оценки подготовленности

Зачетные требования, спортивные результаты.

3.7. Теоретическая подготовка

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет продолжительность 3-5 минут. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Продолжительность лекции до 1 часа.

Таблица № 18

План
теоретической подготовки для дзюдоистов различного возраста

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.	ТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СО, ГНП, ТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой.	ГНП, ТГ
4.	История дзюдо	История вида спорта в России и мире	ГНП, ТГ
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр.	ТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля	ТГ-3-4 ССМ-1-2
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТГ-3-4 ССМ-1-2
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.	ТГ, ССМ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТГ, ССМ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТГ, ССМ
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	СО, ГНП, ТГ, ССМ

3.8.Применение восстановительных средств

В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима (табл.19).

При первых посещениях температура в парной не должна превышать 60 градусов С, во время пребывания в ней на нижней полке – не более 4-5 мин при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30-40 сек.

Таблица № 19

Примерная последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур для начинающих

Последовательность приема процедуры	Место проведения процедуры	Температурный режим (в градусах С)	Дозировка, мин
1.Подготовительный период			
Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния	Комната отдыха	18-23	5-7
Первый заход в термокамеру	Нижняя полка	60-70	4-8
Отдых	Комната отдыха	20-25	10-15
2.Основной период			
Второй заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха, специально оборудованное место	20-25	15-20
Третий заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7
Промежуточное охлаждение в бассейне или под душем	Комната гидропроцедур	27-28	1-2
Отдых, прием чая, соков или других жидкостей	Комната отдыха	20-30	15-20
3.Заключительный период			
Самомассаж или гидромассаж. Душ.	Предбанник, комната гидропроцедур	23-25	6-8
Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкости и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (АТ, медитация и др.)	Комната отдыха или специально оборудованное помещение	20-23	15-18

За одно посещение сауны можно побывать в парной 2-3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов терморегуляции температу воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80 градусов С, а время пребывания довести до 6-7 мин. За одно посещение бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно в медленном темпе!) в бассейне с температурой воды 25 градусов С в течение 1-1,5 мин.

4. Требования к результатам реализации программы на этапах многолетней подготовки

Этап начальной подготовки

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям.
- Стабильность состава занимающихся дзюдо.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
- Уровень освоения основ техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля.
- Формирование коллектива.

Тренировочный этап

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- Уровень нравственных и волевых качеств.
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами.
- Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов.
- Освоение теоретического раздела программы.
- Выполнение спортивных разрядов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- Проявление волевых и нравственных качеств в процессе многолетней подготовки.
- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- Динамика результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Информационное обеспечение

1. Программа спортивной подготовки по дзюдо инвалидов по слуху, Москва, 2015