

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРСКИЕ МЕДВЕДИ»

Принята решением
педагогического совета
протокол № 3
от 27.10.2017

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»

Г.Э. Ташбабаева

№ 115 От « 27 » октября 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ
СПОРТА БОРЬБА ДЗЮДО

*Возраст детей, на которых рассчитана
программа «Борьба дзюдо»*

10 – 18 лет

Срок реализации

программы «Борьба дзюдо»

7 лет

Составители:

Аличеев Д.А. – тренер-преподаватель

Заярная Е.А. – тренер-преподаватель

Джемакулов А.Д. - тренер-преподаватель

Конакбиев Т.А. - тренер-преподаватель

Новикова Ю.М – инструктор - методист

г. Новый Уренгой
2017 год

I. Пояснительная записка.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329 –ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. II), ст. 3616; № 52 (ч.I), ст. 6236; 2009, № 19, ст.2279; ст.3612; № 48, ст.5726; № 51, ст.6150; 2010, № 19, ст.2290; № 31, 4165; № 49, ст.6417; 2011, № 9, ст.1207; № 17, ст.2317; № 30 (ч. I), ст. 4596; № 45,ст.6331;№ 49 (ч.V), ст. 7062; № 50,ст.7354, 7355; № 51 (ч.III), ст. 6810; 2012, № 29,ст.3988; № 31, ст.4325) (далее – Федеральный закон) и Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Настоящий стандарт устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по борьбе дзюдо, разработанных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и предназначенных для обеспечения:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса по борьбе дзюдо.

В системе спортивной подготовки стандартизации подлежат основные требования к планированию, построению и контролю тренировочного процесса в дзюдо, нормативы спортивной подготовленности, наиболее значимые и существенные на каждом этапе подготовки, требования к лицам, осуществляющим (юные и квалифицированные спортсмены) и обеспечивающим спортивную подготовку (тренерский состав) в физкультурных-спортивных организациях, в которых осуществляется, в которых осуществляется спортивная подготовка на этапах, а также – требования к лицам, обеспечивающим организацию и проведение спортивных соревнований по дзюдо.

При разработке программы для СДЮСЦОР и ее реализации спортивной подготовки установлены обязательные требования по дзюдо:

- 1) возрастные и гендерные критерии начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями детского организма, а также ведущими тенденциями вида в мировом олимпийском спорте и утвержденной Программой вида спорта в РФ;
- 2) компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства, и их соотношение) на каждом этапе с учетом календаря соревнований и особенностей подготовки в дзюдо.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования учащихся, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни , профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Цель программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований,

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

-популяризация дзюдо в городе.

Задачи:

-всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

-выявление задатков и способностей детей;

- воспитание черт спортивного характера;

-привитие стойкого интереса к дзюдо.

Задачи реализации программы обозначены на каждом этапе многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются свои задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации) включают:

- формирование общей и специальной физической подготовки;
- формирование технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств;
- технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с дзюдоистами в СДЮСШОР.

II. Учебный план программы

2.1. Режимы учебно-тренировочных занятий и требований к спортивной подготовке

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов: физическую, техническую, тактическую, психологическую, моральную, волевую. Она обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса многолетней подготовки юных борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания для предпосылок для достижения спортивных результатов.

Предоставленная программа разработана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (2 года), в тренировочных группах (5 лет), в группах спортивного совершенствования (3 года).

этап	Год обучения	Максимальный возраст зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-й год	10	14-20	6	Нормативы по ОФП
	2-й год	-		9	
СС	1-й год	12	10-12	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
	2-й год			14	
	3-й год	-		16	
	4-й год			18	
	5-й год			20	
ССМ	1-й год	-	3-4	24	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
	2-й год	-		26	
	3-й год			32	

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП		СС					ССМ		
		1-й год	2-й год	1-й Год	2-й год	3-й Год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й Год
1.	Общая физическая подготовка	255.84	374.4	112.32	131.04	141.44	159.12	176.8	187.2	216.32	232.96
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	131.04	152.88	174.72	196.56	218.4	262.08	270.4	291.2
3.	Технико-тактическая подготовка	40.56	70.2	280.8	327.6	382.72	430.56	478.4	586.56	635.44	684.32
4.	Теоретическая подготовка	9.36	14.04	31.2	36.4	41.6	46.8	52	49.92	54.08	58.24
5.	Контрольно-переводные испытания	3.12	4.68	43.68	50.96	58.24	65.52	72.8	106.08	114.92	123.76
6.	Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18.72	21.84	24.96	28.08	31.2	43.68	47.32	50.96
8.	Восстановительные мероприятия	3.12	4.68	6.24	7.28	8.32	9.36	10.4	12.48	13.52	14.56
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
Общее количество часов		312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП 1 года)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	20	21	21	20	20	18	21	20	20.32	25.64	26	22.88	255.84
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	3	4	4	5	5	5	6	5	3.56	-	-	-	40.56
4.	Теория и методика освоения дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.36	-	-	9.36
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.12	3.12
6.	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	1.12	-	-	-	3.12
7.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП 2 года)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего Часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	27	29	29	29	29	28	30	30	31.08	39	39	34.32	374.4
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	7.66	7	7	8	8	8	8	8	8.54	-	-	-	70.2
4.	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2	2	2	1	1	1	1.04	-	-	-	14.04
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.68	4.68
6.	Зачетные требования	2.34	-	-	-	-	-	-	-	2.34	-	-	-	4.68
7.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов		39	38	38	39	39	37	39	39	43	39	39	39	468

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
групп спортивной специализации (СС 1 год)**

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
	Периоды	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
1.	Техника	20	20	20	16	18	17	17	18	16	17	16	13	208
2.	Тактика	6	6	6	3	6	8	8	6	6	6	6	5.8	72.8
3.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	11	11	10	11	11	11	12	12	10.04	131.04
4.	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	7	8	8	8	7	14.8	13	13.52	112.32
5.	Теория и методика дзюдо	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2.2	3	1	31.2
6.	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	2	-	10
7.	Судейская практика	-	-	-	2	2	-	2	-	1	-	-	1.72	8.72
8.	Зачетные требования	4	4	4	5	4	5	4	4	4	-	-	5.68	43.68
9.	Восстановительные мероприятия	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	1,24	6.24
Всего часов		52	52	52	52	52	52	54	52	50	52	52	52	624

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
групп спортивной специализации (СС 2 год)**

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
	Периоды	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
1.	Техника	20	20	22	21	20	20	20	20	20	20	15	10	228
2.	Тактика	8	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8	5.6	99.6
3.	Специальная физическая подготовка	10	13	13	14	12	8	13	13	12	15	17	12.88	152.88
4.	Общая физическая подготовка	10	12	10	10	9	7	10	12	10	14	17	10.04	131.04
5.	Теория и методика дзюдо	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.4	36.4
6.	Инструкторская практика	2	-	2	-	2	2	-	-	2	-	-	1.84	11.84
7.	Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	10
8.	Зачетные требования	9	3	3	4	3	3	3	3	7	2	2	8.96	50.96
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.28	7.28
Всего часов		62	62	62	62	58	52	60	62	62	62	62	62	728

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
групп спортивной специализации (СС 3 год)**

№ п/п	Месяцы Периоды	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
		Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
1.	Техника	24	24	24	24	26	22	24	26	22	24	22	16	278
2.	Тактика	10	8	9	10	9	9	9	9	9	8	9	5.72	104.72
3.	Специальная физическая подготовка	13	14	14	17	11	15	18,04	13	18	17	14,4	10.28	174.72
4.	Общая физическая подготовка	13	12	11	9	11	9	9	11	10	13	17	16.44	141.44
5.	Теория и методика дзюдо	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3.6	3	41.6
6.	Инструкторская практика	-	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	2	14
7.	Судейская практика	-	2	2	-	-	2	2,96	2	-	-	-	-	10.96
8.	Зачетные требования	6	4	4	4	4	4	4	4	8	4	4	8.24	58.24
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.32	8.32
Всего часов		70	70	70	70	66	66	70	70	70	70	70	70	832

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
групп спортивной специализации (СС 4 год)**

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
	Периоды	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
1.	Техника	28	28	28	32	26	26	32	24	32	26	30	18	330
2.	Тактика	8	8	8	9	8	7	8	8	9	9	9	9.56	100.56
3.	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	19	17	16	18	14.92	13	18	12.64	196.56
4.	Общая физическая подготовка	14	14	14	11	15	15	10	16	10	10	11	19.12	159.12
5.	Теория и методика дзюдо	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2.8	46.8
6.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	1	2.08	1	1	1	14.08
7.	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	14
8.	Зачетные требования	6	5	5	6	5	5	6	6	6	5	6	4.52	65.52
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9.36	9.36
Всего часов		79	78	78	81	79	76	80	78	80	69	80	78	936

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
групп специализации спортивной (СС 5 год)**

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
	Периоды	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
1.	Техника	34	34	34	34	24	24	24	32	28	32	32	26	358
2.	Тактика	11	11	11	11	10	10	10	11	10	11	10	4.4	120.4
3.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	11	11	11	21	17	21	22	16.4	218.4
4.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	8	8	8	19	14	19	19	9.8	176.8
5.	Теория и методика дзюдо	5	5	5	5	3	3	3	5	4	5	5	4	52
6.	Инструкторская практика	2	2	2	2	-	-	-	2	-	2	2	1	15
7.	Судейская практика	2	2	2	2	-	-	-	2	1	2	2	1.2	16.2
8.	Зачетные требования	6	6	6	6	4	4	4	8	6	8	8	6.8	72.8
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.4	10.4
Всего часов		100	100	100	100	60	60	60	100	80	100	100	80	1040

Примерный план-график расчета учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

№ п/п	Периоды	Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
		Общий (базовый)	Общий Развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Общий развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	Восстановительно-переходный	
1.	Технико-тактическая подготовка	120	120	35	43.32	100.92	43.08	32.52	36.72	55	-	586.56
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	28	22	30.08	26	20	26	-	50	262.08
3.	Общая физическая подготовка	22	22	20	16	22	18	14	6.2	22	25	187.2
4.	Теория и методика дзюдо	8	8	6	4	8	8.92	7	-	-	-	49.92
5.	Инструкторская и судейская практика	7	7	6	5,68	7	6	5	-	-	-	43.68
6.	Зачетные требования	6	6	6	6	24	23	10	6,08	10	9	106.08
7.	Рекреация	1	1	2	1	1	1	1,48	1	1	2	12.48
Всего часов		194	194	103	98	193	126	90	76	88	86	1248

Примерный план-график расчета учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

№ п/п	Периоды	Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
		Общий (базовый)	Общий Развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Общий развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	Восстановительно-переходный	
					4 недели							
1.	Технико-тактическая подготовка	130	130	47	43	90	44	36	47.44	68	-	635.44
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	20	25	42	30	24.6	20.12	-	58.68	270.4
3.	Общая физическая подготовка	25	25	23	19	22	22	18	12	22	28.32	216.32
4.	Теория и методика дзюдо	9	9	8	7	9	7	5.08	-	-	-	54.08
5.	Инструкторская и судейская практика	8	8	7	6	8	6	4.32	-	-	-	47.32
6.	Зачетные требования	7	7	7	7	30	25	10	5.92	8	8	114.92
7.	Рекреация	2	2	1	1	2	2	2	0.52	-	1	13.52
Всего часов		206	206	113	108	203	136	100	86	98	96	1352

Примерный план-график расчета учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

№ п/п	Периоды Этапы	Первый подготовительный			Первый соревно- вательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
		Общий (базо- вый)	Общий Раз- вива- ющий	Специ- альный	Развития спор- тивной формы	Общий развива- ющий	Специ- альный	Развития спортивной формы	Высшей соревно- вательной готовно- сти	Восста- новите- льный	Вос- станови- тельно- переход- ный	
		8 недель	8 недель	4 недели	4 недели	8 недель	6 недель	4 недели	4 недели	3 недели	3 недели	
1.	Технико-тактическая подготовка	135	135	48	40	108	57	46.8	42.52	72	-	684.32
2.	Специальная физическая подготовка	27	27	30	36	32	23	20	27.16	-	69.04	291.2
3.	Общая физическая подготовка	26	26	23	20	24	22	18	20	27	26.96	232.96
4.	Теория и методика дзюдо	10	10	7	7	9	8	7.24	-	-	-	58.24
5.	Инструкторская и судейская практика	8	8	6	6	8	9	5.96	-	-	-	50.96
6.	Зачетные требования	10	10	8	8	30	25	10	4.76	9	9	123.76
7.	Рекреация	2	2	1	1	2	2	2	1.56	-	1	14.56
Всего часов		218	218	123	118	213	146	110	96	108	106	1456

III. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределением по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения.

На этап начальной подготовки принимаются все, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На этап спортивной специализации зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку и выполнению ими соответствующую общефизическую и специальную подготовку.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд или норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

3.1. Программный материал для практических и самостоятельных занятий

3.1.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки.

1. Средства технической подготовки

Стойки (сизей)-правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай)- обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки)- на 90 процентов, 180 процентов с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката)- за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивки, рывке, толчке, тяге.

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной ноге, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на боку, сед), по отношению к противнику- лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных условиях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

БРОСКИ

- 1 Боковая подсечка
- 2 Передняя подсечка в колено
- 3 Передняя подсечка
- 4 Бросок через бедро скручиванием
- 5 Отхват
- 6 Бросок через бедро
- 7 Зацеп изнутри
- 8 Бросок через спину

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

- 1 Удержание сбоку
- 2 Удержание сбоку с исключением руки
- 3 Удержание поперек
- 4 Удержание со стороны головы захватом пояса
- 5 Удержание верхом
- 6 Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

САМООБОРОНА

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

2. 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 ведения поединка

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

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.

Общая физическая подготовка

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.

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

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

Ловкости: легкая атлетика- челночный бег 3x10 м, гимнастика- кувырки вперед, назад (вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры- футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры- эстафета, игры в касание, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика-кросс 800м, 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 градусов, 180 градусов, 360 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивая через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывание мяча в парах, строевые упражнения- выполнение команд « направо», « налево», « кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево из середины на вытянутые в стороны руки.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов, поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным соперником.

Смелости: поединки с более сильным соперником.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, строгое соблюдение режима дня и тренировки, своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

5. Средства нравственной подготовки

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержания в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Трудолюбия: выполнения необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательное сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномёрзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо.

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской Федерации.

Этика в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения при поединке, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Правила дзюдо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функция скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работы мышц.

8. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-3 соревнованиях в течении года.

9. Средства оценки подготовленности

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

3.1.2. Учебный материал для занимающихся в группах спортивной специализации 1 года обучения.

1. Средства тактической подготовки

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

Выведение противника из равновесия(кузуши)-движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед- влево, движение вперед- влево, движение вперед- вправо, движение назад- вправо, движение назад- влево.

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (15-30 градусов).

Техника 4-КЮ, оранжевый пояс

Броски-

- 1.Задняя подножка
- 2.Подсечка изнутри
- 3.Бросок через бедро захватом ворота
- 4.Бросок через бедро с захватом отворота и рукава
- 5.Подсечка в темп шагов
- 6.Передняя подножка
- 7.Подхват под две ноги
- 8.Подхват изнутри

Приемы борьбы лежа-

- 1.Удержание сбоку захватом из-под руки
- 2.Удержание сбоку захватом своей ноги
- 3.Обратное удержание сбоку
- 4.Удержание со стороны головы захвата руки и пояса
- 5.Удержание поперек захватом дальней руки
- 6.Удержание верхом захватом руки.

Самооборона

Защита от ударов - прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: передняя подножка-подхват, через спину- передняя подножка, задняя подножка- отхват,

боковая подсечка- бросок через бедро, подхват- подхват изнутри.

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

Тактика ведения поединка

Составление тематического плана поединка с известным противником по разделам:

-сбор информации

-оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника

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

Тактика участия в соревнованиях

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

3. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

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.

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

Упражнения для развития мышц шеи

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

Поединки для развития быстроты : в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

Гимнастика. Для развития силы - подтягивание 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 – стойка на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по пластунски. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Поднимание гири (16 кг), штанги- 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью- 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны 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 – партер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

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

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

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, Поддержка, страховка партнера.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномерзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),

- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундоместра. Участие в показательных выступлениях.

8. Средства соревновательной подготовки

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп СС. Переводные нормативы.

3.1.3. Учебный материал для занимающихся в группах спортивной специализации 2 года обучения.

1. Средства тактической подготовки

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

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

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

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

Техника 3-КЮ, зеленый пояс

Броски -

1. Зацеп снаружи
2. Бросок через бедро захватом за пояс
3. Боковая подножка (седом) с падением
4. Бросок через ногу в сторону
5. Подсад голенью
6. Передняя подсечка под отставленную ногу
7. Бросок через голову
8. Мельница
9. Бросок захватом двух ног

Приемы борьбы лежа -

1. Удушающий предплечьем спереди
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок
5. Удушающий сзади двумя отворотами
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку
7. Узел поперек
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами

Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

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

Разнонаправленные комбинации

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

Тактика ведения поединка

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, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

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

3. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

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 (контр броско в) 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 «борцовской» 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.

Общая физическая подготовка

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, гирями.

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 - проплавание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплавание 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 - дзюдоист удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отгалкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

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 смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

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

Нравственная подготовка

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

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

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

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномерзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

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

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

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.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

8. Средства соревновательной подготовки

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп СС. Переводные нормативы.

10. Средства рекреации

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Клиническое проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

3.1.4. Учебный материал для занимающихся в группах спортивной специализации 3 года обучения.

1. Средства тактической подготовки

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Техника 2-КЮ, синий пояс

Броски-

1. Бросок через голову подсадом голенью
2. Подножка назад седом (подсадка)
3. Бросок через плечо с колена
4. Передний переворот
5. Обратный бросок через бедро
6. Бросок через ногу вперед скручиванием
7. Бросок через спину захватом руки под плечо
8. Выведение из равновесия
9. Задняя подножка
10. Боковой переворот

Приемы борьбы лежа -

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху
3. Рычаг внутрь упором предплечьем
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху
5. Рычаг ЛОКТЯ при захвате руки двумя ногами
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы
8. Удушающий спереди двумя отворотами

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

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.

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. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

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 минут.

Развитие «борцовской» 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.

Общая физическая подготовка

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, поднимание 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, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 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 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномёрзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Основы тренировки дзюдоиста

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.

Организация и содержание занятий

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние дзюдо

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей кyu и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрисороссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

8. Средства соревновательной подготовки

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп СС. Переводные нормативы .

10. Средства рекреации

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

3.1.5. Учебный материал для занимающихся в группах спортивной специализации 4-5 года обучения.

1. Средства тактической подготовки

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления

в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Техника 1-КЮ, коричневый пояс

Броски-

1. Отхват под две ноги назад
2. Подножка вперед седом
3. Подножка вперед через туловище
4. Бросок через грудь скручиванием
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро
6. Бросок через грудь прогибом
7. Выведение из равновесия заведением назад
8. Боковая подсечка с падением

Болевые и удушающие приемы в стойке-

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху
3. Удушающий в стойке предплечьем

Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации.

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха 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), защита позой, положением

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

Тактика участия в соревнованиях

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. 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). Накопление двигательного опыта.

3. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

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 - 2минуты.

Общая физическая подготовка

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, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание 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, поднимание 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 15 с. 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 - забегания 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 - поднимание 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 брусках; 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: 1 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.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности — незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномерзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Прогнозирование спортивных результатов

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня; посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по дзюдо

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

Задачи тренировки

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

8. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 5-6 соревнованиях в течении года.

9. Средства оценки подготовленности

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

10. Средства рекреации

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

3.1.6. Учебный материал для занимающихся в группах специализации спортивного мастерства 1-3 года обучения.

1. Средства тактической подготовки

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

2. Средства тактической подготовки

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

3. Средства физической подготовки

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения - содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание - молитва, раскаяние, покаяние, соблюдение обета. Вера как чувство связанности, зависимости и долженствования по отношению к тайной силе, дающей опору и достойной поклонения.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Экстремальность факторов крайнего севера

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномёрзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

9. Средства оценки подготовленности

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

10. Средства рекреации

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

IV .Система контроля и зачетные требования

Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для различных этапов обучения

Процесс обучения дзюдоистов разделен на ряд этапов: этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации, этап спортивного совершенствования. Все этапы отличаются своими целями, задачами, средствами и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

-*Этап начальной подготовки* - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

-*Этап спортивной специализации* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических нагрузок разделов программы.

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

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся необходимо принимать на всех этапах подготовки дзюдоистов. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью занимающихся.

Результаты контрольно-переводных нормативов с одной стороны информирует тренера об исходном уровне подготовленности обучаемых, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности занимающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру и показывает над какими формами тренировки необходимо дополнительно поработать. Полезно знакомить занимающихся с динамикой показателей их подготовленности. Можно рассчитать прирост результатов в процентах по формуле С. Броуди :

$$W = \frac{100 \times (Y_2 - Y_1)}{0,5 \times (Y_2 + Y_1)},$$

где Y₁ – первое измерение.

Y₂ – второе измерение.

W-процент прироста результата.

Очень важное значение в подготовке дзюдоистов имеет и аттестация на квалификационные степени.

Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной системы спортивных разрядов;
- внедрение международной терминологии техники дзюдо;
- повышение уровня базовой техники подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий

№ п/п	КЮ , ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
6.	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС - МСМК

Освоение занимающихся квалификационных степеней поможет им изучить технику дзюдо. Стремление к достижениям ученической степени формирует у занимающихся позитивные личностные качества: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие.

Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов различного возраста

№ п/п	Период обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1.	Начальной подготовки	6, 5, 4 КЮ
2.	Этап спортивной специализации	4, 3, 2 КЮ
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	2,1 КЮ, 1 ДАН

Влияние физических качеств на результативность по дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	Значительное влияние
Мышечная сила	Значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	Значительное влияние
Выносливость	Значительное влияние
Гибкость	Среднее влияние
Координационные способности	Среднее влияние
Телосложение	Незначительное влияние

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе спортивной специализации**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое Физическое качество	Упражнения	
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4.8
		Бег 60 м (с)	9
	Координация	Челочный бег 3x10 (с)	8
Гимнастика	Выносливость	Бег 1500 м (мин)	7
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
		Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	6
	Силовая выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
		Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	25
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8
		Подъем туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	9
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	10
Борьба дзюдо	Технико-тактическое мастерство	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальный норматив

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое Физическое качество	Упражнения	
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 100 м (с)	14
		Бег 60 м (с)	8.5
Гимнастика	Выносливость	Бег 1500 м (мин)	5
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
		Приседание со штангой или партнером своего веса (кол-во раз)	8
		Жим штанги лежа двумя руками	105 % от собственного веса
		Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	8
	Силовая выносливость	Лазание по канату без помощи ног 4 м (кол-во раз)	3
		Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	25
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	180
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	11
		Подъем туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)		16	
Борьба дзюдо	Технико-тактическое мастерство	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	36
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальный норматив
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

V . Перечень информационного обеспечения программы

1. ДЗЮДО «Техника и тактика» автор: Джимми Педро ООО «Издательство» «Эскимо», 2005г.
2. «БОЕВОЙ ДУХ ДЗЮДО» автор: Ямасита Ясухиро «Издательство» «ФАИР-ПРЕСС», 2003г.
3. «УЧИМСЯ ДЗЮДО С ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ» авторы: Владимир Путин, Василий Шестаков, Алексей Левицкий «ОЛМА-ПРЕСС», 2003г.
4. ДЗЮДО «Программа» авторы-составители: И.Д. Свищев, В.Э. Жердеев, Л.Ф. Кабанов, Н.Г. Михайлов. Издательство «Советский спорт», 2003г.
5. ДЗЮДО «Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва» авторы составители: С.В. Ерегина И.Д. Свищев, Д.С. Филлипов. «Советский спорт», 2006г.
6. ДЗЮДО «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» авторы составители: С.В. Ерегина И.Д. Свищев, Д.С. Филлипов. «Советский спорт», 2006г.
7. *Фетисов В.А.* Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2003. - № 1.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М., 1999.
9. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник № 3. – М.: Школьная книга, 2002.
10. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 328 с.
11. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
12. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
13. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
14. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
15. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
16. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. – 315 с.
17. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
18. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
19. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
20. *Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д.* Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
21. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) / Авторы составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004.