

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

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

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

Срок реализации программы 10 лет

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела по физической
культуре, спорту и делам молодежи



А.В. Гладских

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ДОД
СДЮСШОР «Котельники»



О.В. Лебедев

Составили:
Печенин Д.Ю. _____

Ковалевский А.А. _____

Самсонов В.В. _____

Проверил:
Гладских Т.И. _____

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее - ФССП) и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» (далее - ФГТ).

Дзюдó — японское боевое искусство, философия, спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями^[2].

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу и т.д.

| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 14 - 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 - 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 3 - 4 |

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | ВСЕГО вида подготовк и за 10 лет |
|--|------------------------------------|------------|---|------------|------------|------------|-------------|--|-------------|-------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 3 год | |
| Общая физическая подготовка | 120 - 150 | 185 - 235 | 218 - 280 | 255 - 328 | 290 - 374 | 328 - 420 | 364 - 468 | 372 - 496 | 405 - 540 | 450 - 600 | 2987-3891 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 45 - 60 | 70 - 90 | 62 - 93 | 72 - 108 | 82 - 123 | 94 - 141 | 104 - 156 | 62 - 124 | 65 - 135 | 75 - 150 | 731-1180 |
| Теоретическая подготовка | 15 - 30 | 22 - 45 | 31 - 62 | 36 - 72 | 41 - 82 | 47 - 94 | 52 - 104 | 62 - 124 | 65 - 135 | 75 - 150 | 446-898 |
| Технико-тактическая и психическая подготовка | 30 - 60 | 45 - 90 | 93 - 156 | 110 - 182 | 124 - 208 | 140 - 234 | 156 - 260 | 248 - 372 | 270 - 405 | 300 - 450 | 1516-2417 |
| Инструкторская и судейская практика | до 6 | до 9 | до 12 | до 15 | до 16 | до 18 | до 20 | до 25 | до 27 | до 30 | до 178 |
| Участие в соревнованиях | до 6 | до 9 | до 12 | до 15 | до 16 | до 18 | до 20 | до 25 | до 27 | до 30 | до 178 |
| Восстановительные мероприятия | до 30 | до 45 | до 62 | до 72 | до 82 | до 94 | до 104 | до 124 | до 135 | до 150 | до 898 |
| Самостоятельная работа | до 62 | до 90 | до 124 | до 144 | до 164 | до 188 | до 208 | до 248 | до 270 | до 300 | до 1798 |
| Врачебный контроль | до 6 | до 9 | до 12 | до 15 | до 16 | до 18 | до 20 | до 25 | до 27 | до 30 | до 178 |
| Приём контрольно-переводных нормативов | до 6 | до 9 | до 12 | до 15 | до 16 | до 18 | до 20 | до 25 | до 27 | до 30 | до 178 |
| ВСЕГО на этапе, часов | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | |

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

| 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 |

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме.

Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки).

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Для этого подходят: футбол, баскетбол, регби.

2.3 соотношение объемов тренировочного процесса

по разделам обучения

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|---|------------------------------------|--------------------|---|
| | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка, % | 40 - 50 | 35 - 45 | 30 - 40 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, % | 15 - 20 | 10 - 15 | 5 - 10 |
| Теоретическая подготовка, % | 5 - 10 | 5 - 10 | 5 - 10 |
| Технико-тактическая и психическая подготовка, % | 10 - 20 | 15 - 25 | 20 - 30 |
| Инструкторская и судейская практика, % | до 2 | до 2 | до 2 |
| Участие в соревнованиях, % | до 2 | до 2 | до 2 |
| Восстановительные мероприятия, % | до 10 | до 10 | до 10 |
| Самостоятельная работа, % | до 20 | до 20 | до 20 |
| Врачебный контроль, % | до 2 | до 2 | до 2 |
| Приём контрольно-переводных нормативов, % | до 2 | до 2 | до 2 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

| Компоненты подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|--|--|---|--|
| Спортсмены | Новички, годные по состоянию здоровья | Спортсмены юношеских разрядов | Спортсмены, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта |
| Технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида единоборства, | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков | Совершенствование базовых технико-тактических действий и навыков ведения поединков с различными противниками; формирование навыков участия в ответственных соревнованиях |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный | Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный | Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный |
| Формы тренировочного процесса | Групповые тренировочные занятия комплексной направленности | Групповые тренировочные занятия комплексной направленности | Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо | Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды и выход в сборные команды края и страны |
| Основные задачи по видам подготовки: | | | |
| Теоретическая подготовка | Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по дзюдо | Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности | Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки дзюдоистов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения |
| Специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств | Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам | Формирование специальных психических качеств дзюдоистов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений | Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости | Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности и соревновательной деятельности |
| Питание | Своевременное и разнообразное | Своевременное, разнообразное, витаминизированное | Специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам |
| Средства восстановления | Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня | Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ, баня ванны, самомассаж; | Педагогические; физиотерапевтические; фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, Психогигиенические |
| Система контроля | | | |
| Организации системы подготовки | Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий | Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки | Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок |
| теоретической подготовки | Зачет по теории и методике дзюдо в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения | | |
| специальной психологической подготовки | <ul style="list-style-type: none"> - Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; - определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; - контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; - определение коэффициента надежности. | | |
| физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения. | | |
| технико-тактической подготовки | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток | Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения навыками участия в соревнованиях |
| Ожидаемые результаты | Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП | Выход и закрепление в сборных командах города, края, страны; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта |

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

На этапе начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к дзюдо; умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия; воспитание в спортсмене «бойцовского» характера; умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве; ознакомление с техническим арсеналом; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям дзюдо; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники дзюдо; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для единоборца; совершенствование техники дзюдо; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение званий мастера спорта международного класса и мастера спорта России; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для этапов начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение спортивных единоборств. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике ведения поединка. Правила выполнения различных приемов на соревнованиях. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль дзюдо в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела спортсмена. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета. Правила соревнований по дзюдо. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие борцов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по спортивным единоборствам. Понятие о психологической подготовке.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя татами, бокового судьи, судьи-хронометриста;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- освоение критериев оценки технических действий;
- объявление замечания и предупреждения за пассивность;
- определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СРЕДСТВА

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых

в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям 1 -2 раза в неделю. Для групп высшего спортивного мастерства - 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организация учебно-тренировочного процесса по дзюдо и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Цель занятий – познакомить с техническим арсеналом, привить устойчивый интерес к дальнейшим занятиям дзюдо.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- игры в касания 4 - 7 мин;
- освоение захватов 6 -10 мин;
- упражнения на мосту 6 -18 мин;

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по дзюдо

| Урок | Стойка | Партер |
|---------|-------------|-------------|
| 45 мин | 14 - 15 мин | 5 - 6 мин |
| 90 мин | 38 - 50 мин | 12 - 16 мин |
| 135 мин | 70 - 83 мин | 24 - 27 мин |
| 180 мин | 95-110 мин | 35 – 45 мин |

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по дзюдо состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с

практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики дзюдо.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

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

Подготовительная часть 20% урока: организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть 70% урока: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть 10% урока: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного

пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в дзюдо преимущественно достигают те борцы, которые начали еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятные влияние дозированных тренировок на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить приемы и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе занятий нужно внимательно изучать индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособляемость организма, и в частности сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями; умение осваивать простейшие приемы, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения; ход развития скоростно-силовых качеств; интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планируя занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку молодых спортсменов, надо обратить внимание на следующие упражнения: прыжки в высоту и длину с места; прыжки многоскоки; толкание и броски ядра, гири или набивного мяча; бег с ускорением на короткие дистанции /30, 60, 100м /; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; лыжные прогулки и кроссы.

3.2 Требования техники безопасности

Все занимающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму.

Входить в спортивный зал занимающиеся должны только в присутствии преподавателя.

При разучивании приемов, броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует действия самостраховки.

Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по свистку преподавателя спортсмены немедленно прекращают поединок.

Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

Ногти должны быть коротко острижены.

Следует систематически напоминать занимающимся, что при проведении приема в стойке необходимо осуществлять страховку партнера.

Необходимо указывать на то, что при захватах нельзя соединять пальцы в переплет.

До тренировочных схваток помимо общеразвивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера. Особое внимание обратить на мускулатуру спины, лучезапястные, голеностопные суставы, шею, ушные раковины.

Занимающиеся должны владеть приемами страховки и самостраховки и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Максимальные тренировочные нагрузки

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
|-----------------------------------|---------------------------|-----|--|-----|-----|------|------|---|-------|--------|
| | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Год подготовки | | | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 7-8 | 7-9 | 9-12 | 9-12 | 9 -12 | 9 -14 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год: | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 190 | 190 | 280 | 360 | 450 | 450 | 450 | 570 | 570 | 570 |

Объёмы соревновательной деятельности

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|--------------------------|------------------------------------|------|-----|-----|
| | ЭНП | | ТЭ | ЭСС |
| | До 1 | св 1 | | |
| Контрольные | 8 | 8 | 85 | 100 |
| Отборочные | - | - | 40 | 40 |
| Основные | - | - | 40 | 40 |
| Соревновательных схваток | 8 | 8 | 165 | 180 |

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два-четыре раза в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заведующий учебной частью. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание 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 140 см) |
| | Подтягивание 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) |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| | Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 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 160 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

Нормативы для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| | Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
| | Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| | Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| | Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Обязательная техническая программа
Для групп этапа начальной подготовки:

| Контрольные упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетворит-но |
|--|--|--|--|
| Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону). | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков. | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. |
| Варианты самостраховки. | Высокий полет, Мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы. | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе. | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов. | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием. |

Для групп тренировочного этапа:

| Контрольные упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетворит-но |
|---|---|--|--|
| Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно. | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков. | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Варианты самостраховки. | Высокий полет, Мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы. | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе. | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов. | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием. |

Для этапа спортивного совершенствования:

| Контрольные упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетворит-но |
|--|--|---|---|
| Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно. | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков. | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия. |
| Варианты самостраховки. | Высокий полет, Мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы. | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой борьбы дзюдо, изучаемой на данном этапе. | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов. | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием. |

4.2 Перевода обучающегося по этапам подготовки

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и этапов подготовки

| Этап и год подготовки | Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | | | ССМ |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | Базовая подготовка | | Спортивная специализация | | | |
| | 1 | 2 - 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 - 3 |
| Минимальный возраст обучающихся | 10 лет | | 12 лет | | 13 лет | | | 14 лет |
| Минимальная наполняемость | 14 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 3 |
| Максимальная наполняемость | 30 | 24 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | 14 |
| Максимальная тренировочная нагрузка | 6 | 9 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 24 |
| Спортивный результат | | Мун. Обр. 4 место | Мун. Обр. 3 место | Мун. Обр. 2 место | Суб. РФ 4 место | Суб. РФ 3 место | Суб. РФ 2 место | Суб. РФ 2 место |
| Спортивный разряд | | 3 юн. | 2 юн. | 1 юн. | 3 | 2 | 1 | КМС |
| Требования по переводу | Выполнение КПН | Выполнение КПН | Выполнение КПН | Выполнение КПН | Выполнение КПН | Выполнение КПН | Выполнение КПН | Выполнение КПН |

В таблице указаны минимальные требования

Перевод осуществляется при выполнении двух требований.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкиров В.Ф возникновение и лечение травм у спортсменов М., 1981.
2. Вахин М. дзюдо: основы тренировок Минск 1983.
3. Гулевич Д.И., Степанов О.С. организация и судейства соревнований по борьбе дзюдо М., 1983.
4. Письменский И.А. и др. многолетний подготовка дзюдоистов М., 1982