

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено

на педагогическом совете

протокол № 1

от « 14 » 09 2023г.

Утверждаю

Директор ДЮСШ

Б.Х.Дохов

от « 14 » 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ДЗЮДО
(модифицированная)

2023-2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика вида спорта дзюдо
 - 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
 - 1.3. Структура системы многолетней подготовки
2. Нормативная часть
 - 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки
 - 2.2. Режимы тренировочной работы
 - 2.3. Соотношение объемов обучения по предметным областям
 - 2.4. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
 - 2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
 - 2.6. Минимальное требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
3. Методическая часть
 - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
 - 3.2. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.3. Физическая подготовка
 - 3.3.1. Общая физическая подготовка
 - 3.3.2. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Избранный вид спорта
 - 3.5. Техничко-тактическая подготовка
 - 3.6. Психологическая подготовка
 - 3.7. Инструкторская и судейская практика
 - 3.8. Восстановительные мероприятия и медицинские обследования
 - 3.9. Участие в спортивных соревнованиях
 - 3.10. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма
 - 3.11. Организационно-методические рекомендации и построение этапов многолетней подготовки
 - 3.11.1. Этап начальной подготовки
 - 3.11.2. Тренировочный этап
 - 3.12. Программный материал для практических занятий
 - 3.13. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
 - 4.1. Требования к результатам реализации Программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
 - 4.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки
 - 4.3. Методические указания по организации аттестации
5. Информационное обеспечение Программы

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

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо для занимающихся в МБОУ ДО «Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа» разработана в соответствии с частью 9 статьи 84 ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» и приказов Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», от 19 сентября 2012г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо» и от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо (далее — Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе спортивных единоборств и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа по дзюдо должна:

1. Содержать следующие предметные области:
 - теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;
 - специальная физическая подготовка;
 - технико-тактическая и психологическая подготовка;
 - восстановительные мероприятия;
 - инструкторская и судейская практика;
 - контрольные испытания.
2. Учитывать особенности подготовки обучающихся по дзюдо, в том числе:
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в дзюдо;
 - преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в дзюдо;
 - повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
 - использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ДЗЮДО

Дзюдо – вид спортивной борьбы, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Основателем дзюдо является выдающийся мастер и просветитель Дзигоро Кано (1860–1938 гг.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты — демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо сегодня — олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 г.). В России ещё до революции был пробуждён интерес к этому виду борьбы энтузиастом В.С. Ощепковым, который первым из русских удостоен был быть аттестованным на дан. С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться, когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства. В изучение дзюдо включаются разделы, обозначаемые традиционно следующими терминами: ката, рандори, кихон, сий.

Ката в дзюдо — набор формальных упражнений, выполняемых в парах. Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. Помимо этого, ряд ката служат для изучения приёмов, не разрешённых в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приёмами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо.

Рандори — это борьба по предварительно заданным правилам, имеющая целью совершенствование техники. Целью тренировочных схваток рандори может быть, как обработка какой-либо группы приёмов, так и какого-либо одного технического действия. Рандори также способствуют развитию силовой выносливости дзюдоистов. Практикуется несколько вариантов рандори, в частности дзю рэнси, в котором оба дзюдоиста могут атаковать друг друга, и какари гэико, когда атакует только один из партнёров, а второй защищается.

Кихон — это раздел, включающий обучение базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховке (укэми), а также кумиката — способам взятия захвата).

Сиай — это термин для обозначения соревнований.

Соревнования дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 × 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10 × 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена за пределы татами схватка останавливается, и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки — 2 минуты.

Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи).

Проводятся также соревнования по дзюдо и для инвалидов (в том числе, с ограничениями по зрению), правила проведения которых изменены с учётом возможностей спортсменов.

Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены.

Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям. Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро-мадэ».

В дзюдо принята своя система поясов и рангов. В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. Степеней дан в дзюдо 10, самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й, 8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом

дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного цвета.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Подготовку спортсмена в дзюдо необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку дзюдоиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки дзюдоиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки дзюдоиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие дзюдоиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке дзюдоиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность дзюдоиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки дзюдоиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение дзюдоистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в дзюдо требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система.

Поэтому, рассматривая подготовку дзюдоиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки дзюдоиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки дзюдоиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта дзюдо на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка дзюдоистов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно

изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки — 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) — 5 лет.

Срок обучения по Программе — 7 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — 10 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход дзюдоиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации — группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

Модель построения многолетней тренировки дзюдоистов

Таблица 1

№ п/п	Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации
1.	Спортсмены	Новички 10-12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям и выполняющие контрольно-нормативные требования
2.	Группы подготовки	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
3.	Тренеры	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, знающие методику проведения групповых занятий
4.	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный, переменный, соревновательный
5.	Формы	Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные,

	организации тренировочного процесса	комплексной направленности	тренировочные занятия комплексной направленности
6.	Условия подготовки	Спортзал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь (амортизаторы, эспандеры, гантели, н/мячи)	Спортзал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь,, периодические учебно-тренировочные сборы и соревнования
7.	Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям и формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо
8.	Нравственное воспитание	Формирование трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание коллективизма и товарищества, культуры поведения	Воспитание гражданской жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики»
9.	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики; умение анализировать тактику других спортсменов	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков
10.	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о дзюдо, 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, о методах анализа спортивной подготовленности
11.	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
12.	Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения ОРУ	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости
13.	Питание	Соблюдение режима питания, водного и солевого режима	Своевременное, разнообразное, витаминизированное
14.	Средства	Прогулки, игры на воздухе,	Прогулки, пеший туризм,

	восстановления	душ, баня, воздушные ванны, обливания и обтирания, солнечные ванны и другое	велотуризм, плавание, гребля, игры. Душ, баня, массаж, самомассаж
15.	Медицинское обследование	Этапное медицинское и педагогическое обследование: физического развития и подготовленности	УМО, этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности
16.	<u>Система контроля:</u> организация системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки
17.	Теоретической подготовке	Знание теории и методики дзюдо	
18.	Физической подготовке	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	
19.	Технико-тактической подготовке	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток, умения самостоятельно строить тактически план поединка
20.	Соревновательной подготовке	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов	
21.	Ожидаемые результаты	Владение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня и выполнение требований ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо,

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-10

2.2. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебный план представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных групп из расчета 46 недель занятий в условиях спортивной школы, спортивно-оздоровительного лагеря, специальных тренировочных сборов и 6 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по количественному и качественному составу групп (таблица 3).

Таблица 3

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное 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	6	Нормативы по ОФП, 6КЮ
	2-й год	11	12	9	
УТ	1-й год	12	10	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, 5КЮ
	2-й год	13	10	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, 4КЮ, 2 юн. разряд
	3-й год	14	10	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, 4КЮ, 1юн. разряд
	4-й год	15	10	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП 3КЮ, 3 разряд
	5-й год	16	8	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, 2КЮ, 2 разряд

Примечание:

1. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.
2. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.
3. При объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе и на этапе НП, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

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

С учетом изложенных выше задач в таблице 4 ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году.

Примерный учебный план
на 46 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальная подготовка (НП)		Учебно-тренировочный (УТ)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	105	96	134	134	177	177	177
2	Специальная физическая подготовка	54	84	134	134	160	160	160
3	Технико-тактическая подготовка	82	159	202	202	374	374	374
4	Теоретическая подготовка	10	22	24	24	26	26	26
5	Контрольные испытания	10	16	16	16	20	20	20
6	Контрольные соревнования	15	32	34	34	65	65	65
7	Инструкторская и судейская практика	-	5	8	8	6	6	6
8	Восстановительные мероприятия	-	48	-	-	-	-	-
	Общее количество часов	276	414	552	552	828	828	828

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой

деятельности. Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Продолжительность одного часа занятия составляет – 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки 2-го года обучения – 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- Разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- Не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

Разделы спортивной подготовки	НП		УТ				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	5-6	6	6	6
Общее количество часов в год	276	414	552	552	828	828	828
Общее количество тренировок в год	156	156-208	208-312	260-312	260-312	312	312

2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

В процессе реализации Программы по дзюдо необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2.4. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

На учебно-тренировочном этапе начальной специализации годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании в последующие три года учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация) решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации в подготовительном периоде выделены следующие этапы: обще-подготовительный, специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный, второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

2.5. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней подготовки. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Таблица 6

Виды соревнований (схватки)	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	-	85
Контрольные	8-12	40
Основные	-	40
Всего схваток за год	8-12	165

Весовые категории и продолжительность поединка для занимающихся дзюдо

Таблица 7

№ п/п	Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
				Личные	Командные
1	Девочки 9 – 10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
2	Девочки 11 – 12 лет	Официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, +52	3	3
3	Девочки	Официально	32, 36, 40, 44, 48, 52,	3	3

	13 – 14 лет		57, 63, +63		
4	Девушки 15 – 16 лет	Официально	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70	4	4
5	Юниорки до 20 лет	Официально	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78	5	5
6	Мальчики 9 – 10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
7	Мальчики 11 – 12 лет	Официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, +55	3	3
8	Мальчики 13 – 14 лет	Официально	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73	3	3
9	Юноши 15 – 16 лет	Официально	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90	4	4
10	Юниоры до 20 лет	Официально	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100	5	5

2.6. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

№	Наименование спортивной экипировки инд.пользования	Ед. изм.	Этапы подготовки			
			Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)	
			Кол-во	Ср.экс.(лет)	Кол-во	Ср.экс.(лет)
1	Сандалии пляжные	пар	-	-	-	-
2	Дзюдога белая	комп	1	2	1	2
3	Дзюдога синяя	комп	1	2	1	2
4	Пояс	шт	1	2	1	2
5	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комп	1	1	2	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комп	1	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комп	1	1	2	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Ед.измерения	Кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (1,5 – 6 кг)	комплект	3

2	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазания	штук	1
6	Манекены тренировочные (разного веса)	штук	5
7	Мат гимнастический	штук	4
8	Медицинболы (1 – 5 кг)	штук	7
	Мячи:		
9	баскетбольный	штук	1
10	футбольный	штук	1
11	Насос для накачки мячей	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Пояс для ручной страховки	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Скамейка гимнастическая	штук	3
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Штанга с набором «блинов»	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	1
8	Флажки судейские (синий, белый)	комплект	2
9	Стол + стулья	комплект	2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	1
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по дзюдо:

- на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития дзюдо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

3.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИСПОРТА

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

- Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
- Правила дзюдо как вида спорта.
- История дзюдо. Возникновение и развитие дзюдо.
- Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна.
- Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
- Аттестационные требования к технике 6КЮ.

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения:

- Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и пере тренированности. Режим спортсмена.
- Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня.
- Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
- Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.
- Правила дзюдо как вида спорта.
- История дзюдо. Возникновение и развитие дзюдо.
- Запрещенные приемы в дзюдо.
- Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
- Аттестационные требования к технике 5КЮ.

Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения:

- Правила дзюдо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
- Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
- Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках.
- Врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
- Основы техники: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделении, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
- Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.
- Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые. Японские термины.
- Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения:

- Анализ соревнований: стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели: объем, разнообразие, эффективность.
- Дзюдо в России: успехи российских дзюдоистов на международных соревнованиях. Успехи дзюдоистов спортивной школы.
- Гигиенические знания: весовой режим. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований.
- Планирование подготовки: периодизация, этапы.
- Психологическая подготовка: волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения:

- Основы тренировки дзюдоиста: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма.
- Организация и содержание занятий: виды занятий. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.
- Планирование подготовки: методы планирования.

- Контроль и учет подготовки: виды контроля и учета, форма учета, коррекция планов.
- Развитие и состояние дзюдо: сведения о развитии дзюдо за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки к соревнованиям.

Для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения:

- Прогнозирование спортивных результатов: классификация прогнозов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.
- Интеллектуальная подготовка: цели и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоиста. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня.
- 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.

Для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения:

- Возрастные периоды подготовки дзюдоистов: Возрастная динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция 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.

3.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта дзюдо представлены в таблице 3.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта дзюдо

Таблица 10

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих дзюдоистов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

В тренировке дзюдоиста, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам.

Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Упражнения для групп начальной подготовки для развития общих физических качеств:

- Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощников.
- Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
- Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3х10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, захваты.
- Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м; плавание — 25 м.

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

В учебно-тренировочных группах 1-го года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств

Таблица 11

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м, 60 м; прыжки в длину с места.
	Ловкость	Челночный бег 3х10 м
	Выносливость	Бег 400 м, кросс – 2-3 км.
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа.
	Быстрота	Подтягивание за 20 с, отжимание за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
	Ловкость	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках.
	Гибкость	Наклоны, скручивания туловища в движении и на месте; маховые движения ногами.
Тяжелая атлетика	Сила	Поднимание гири, штанги.
Бокс	Быстрота	Бой с тенью, подвижные игры в касания.

Спортивная борьба	Гибкость, быстрота	Забегания на мосту, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
	Ловкость	Партнер в партере, атакующий имеет цель положить его на живот, на спину
	Сила	Приседание с партнером на плечах. Поднимание, перенос манекена, партнера. Поединки без захватаног.
Спортивные игры		Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Лыжные гонки	Быстрота	Гонки 500 м, 1000 м
Плавание	Выносливость	50 м, 100 м, 200 м

В учебно-тренировочных группах 2-го года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств

Таблица 12

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м, 60 м; прыжки в длину с места.
	Ловкость	Челночный бег 3х10 м
	Выносливость	Бег 400 м, 800 м
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа.
	Быстрота	Подтягивание за 20 с, отжимание за 20 с, сгибание туловища лежа на спине 20 с
	Ловкость	Боковой переворот, сальто, рондат
Тяжелая атлетика	Сила	Поднимание гири, штанги.
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнером на плечах, подъем партнера захватом за туловище сзади, партнерна четвереньках.
	Гибкость	Упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры	Комплексное развитие	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Лыжные гонки	Быстрота	Гонки 500 м, 1000 м
	Выносливость	Гонки 1,5 км, 3 км.
Плавание	Быстрота	Дистанции 10 м, 25 м
	Выносливость	Дистанции 50 м, 100 м, 200 м
Другие виды деятельности	Быстрота	Броски набивного мяча вперед, назад
	Ловкость	Упражнения в парах, ходьба на руках, эстафеты

В учебно-тренировочных группах 3-го года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств

Таблица 13

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без ног
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
	Быстрота	Подтягивание за 20 с, отжимание за 20 с, сгибание туловища лежа на спине 20с
	Ловкость	Переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч
	Гибкость	Упражнения у гимнастической стенки
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг
Спортивная борьба	Сила	Приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) спартером тяжелее на 9+2кг, подъем партнера захватом за туловище сзади, партнер на четвереньках.
	Гибкость	Упражнения на мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором
	Ловкость	Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, «петушиные бои», борьба за обусловленный предмет
Спортивные игры	Комплексное развитие	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Лыжные гонки	Быстрота	Гонки 500 м, 1000 м
	Выносливость	Гонки 1,5 км, 3 км.
Плавание	Быстрота	Дистанции 10 м, 25 м
	Выносливость	Дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300 м

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств

Таблица 14

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м
	Выносливость	Бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности

Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без ног
	Выносливость	Сгибание рук, в упоре лежа, прыжки со скакалкой
	Быстрота	Подтягивание за 20 с, отжимание за 20 с, сгибание туловища лежа на спине 20 с
	Ловкость	Сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону
	Гибкость	Упражнения у гимнастической стенки, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Тяжелая атлетика	Сила	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме
Спортивная борьба	Сила	Приседание, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом за туловище сзади; упражнения на борцовском мосту
Бокс	Быстрота	5 серий по 5 резких ударов
Спортивные игры	Комплексное развитие	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Лыжные гонки	Быстрота	Гонки 500 м, 1000 м
	Выносливость	Гонки 1,5 км, 3 км.
Плавание	Быстрота	Дистанции 10 м, 25 м
	Выносливость	Дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300 м

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 – забеги на мосту (5 раз вправо, 5 раз влево); 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением (20 м); 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 10-15с); 10-я станция – лазанье по канату (2 раза по 5м).
Силовые возможности (работа в 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 штанги 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, 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 мин.); 4-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты); 5-я станция – переноска партнера на плечах (1,5 минуты работы дзюдоиста и 1,5 мин. партнера); 6-я серия – борьба лежа на выполнение удержаний (3 минуты); 7-я серия – прыжки со скакалкой (3 минуты); 8-я станция – переноска партнера на плечах (1,5 минуты работы дзюдоиста и 1,5 мин. партнера); 9-я серия – борьба лежа на выполнение удержаний (3 минуты); 10-я станция – приседания с партнером (1,5 минуты работы дзюдоиста и 1,5 мин. партнера); 11-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты); 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками (1,5 минуты работы дзюдоиста и 1,5 мин. партнера); 13-я станция – броски через спину (1,5 минуты работы дзюдоиста и 1,5 мин. партнера); 14-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 минуты); 15-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты).

3.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(СФП)

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка дзюдоистов предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости. Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

Средства развития специальных физических качеств для групп начальной подготовки 2-го года обучения:

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства развития специальных физических качеств, для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки (De-ashi-barai) – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

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

Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки соспуртами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытным противником, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Средства развития специальных физических качеств, для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Таблица 15

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 ними 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 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	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью 20-30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Средства развития специальных физических качеств для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Таблица 16

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) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течении 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 повторений.
	В поединке с односторонним сопротивлением (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.

Средства развития специальных физических качеств для учебно-тренировочных групп 4-го и 5-го да обучения

Таблица 17

	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30, 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 бросков через грудь.
--	--

Развитие скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)	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 в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски партнеров подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе,
--	---

	4-я серия - 50 с броски партнеров передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе.
Развитие 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 минут; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

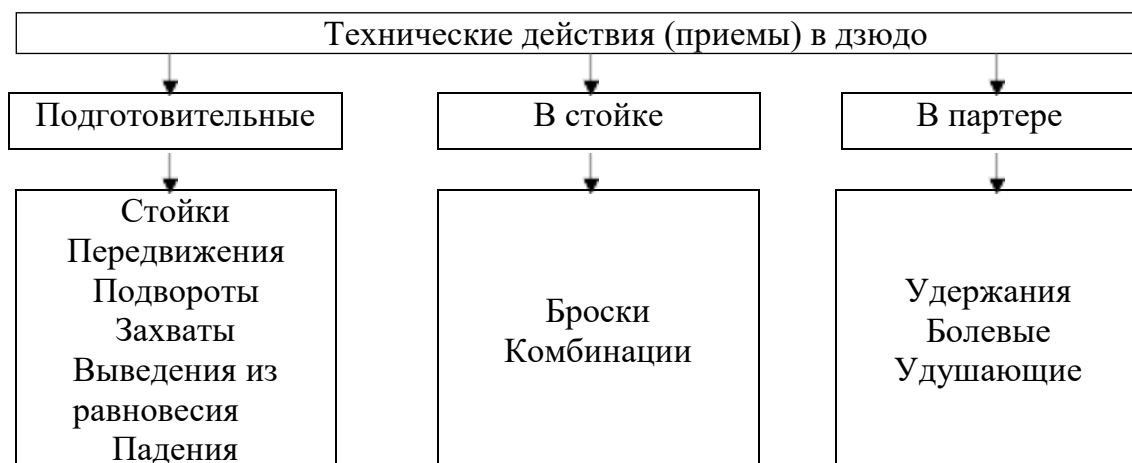
3.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Подготовка в дзюдо – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовка дзюдоистов включает систему состязаний и систему тренировки, охватывающую все стороны подготовки. Основными сторонами подготовки являются техническая, тактическая, физическая и психологическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предлагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, полагающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии. Технические действия в дзюдо называют приемами.



Приемы в дзюдо разделяют на три основные группы: подготовительные действия; действия в стойке и действия выполняемые в партере.

Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства дзюдоистов.

Стойка – положение, при котором тело дзюдоиста вертикально.

Передвижения – перемещение тела дзюдоиста в целом относительно его окружения.

Поворот – вращательное движение туловища дзюдоиста с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват – действия дзюдоиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падения – заранее изученный прием само страховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на татами.

Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на татами.

Комбинации в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели.

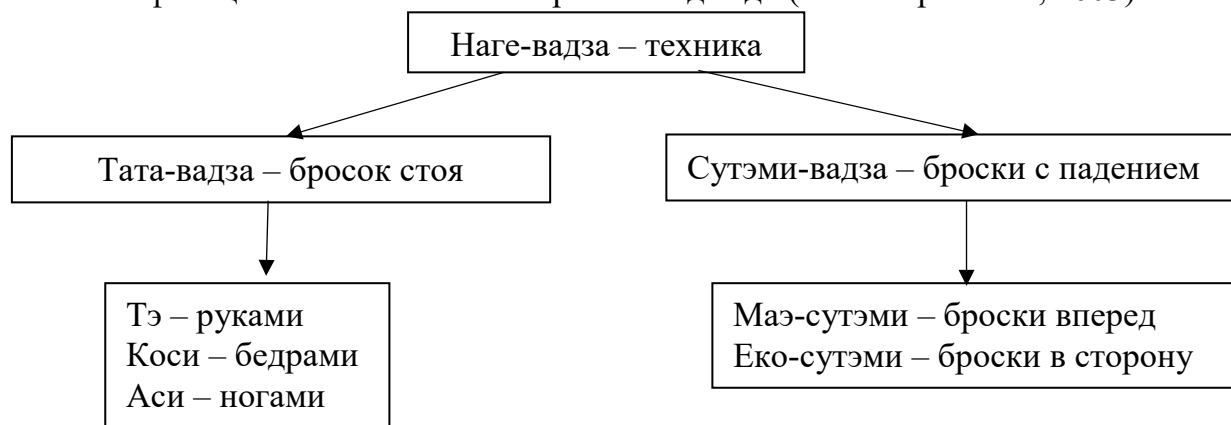
Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника.

Удержание – техническое действие при котором дзюдоист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на татами, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы и связки рук соперника, вызывая болевые ощущения.

Удушающий прием- специальный захват, позволяющий воздействовать на область шеи, при котором соперник подает сигнал о сдаче.

Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П.Харингтон, 2003)



3.5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств — «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

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

3.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны на учиться вместе с тренером проводить разминку;

участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

3.8. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

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

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

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) — основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

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

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

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

3.9. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта дзюдо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

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

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

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

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

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

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

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

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

3.10. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи — устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;

– контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

- Ереги́на, И.Д. Сви́щев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов. Москва, Советский спорт, 2006 г.
1. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф.Кабанов, В.Л.Кабанов, Н.Г.Михайлов, С.И.Крищук. Москва, Советский спорт, 2003г.
 2. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схаляхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006г.
 3. Теория и практика дзюдо. В.Б.Шестаков, С.В.Ереги́на. Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011 г.
 4. Дзюдо, говорящее по-японски. К.Г.Тиновицкий, И.В.Емельянова. Москва, «Физкультура и спорт», 2005 г.
 5. Спортивное Джиу-джитсу. С.А.Катанский. Москва, «Фаир-Пресс», 2005 г.
 6. Боевое самбо и прикладные единоборства. Ю.А.Шулика. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004 г.
 7. Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» № 730 от 12 сентября 2013г
 8. Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо» № 231 от 19 сентября 2012г.