

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
№ 1084.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик программы:  
Вдовкина Лидия Александровна –  
инструктор – методист МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки в дзюдо	5
2.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	8
2.1.	Учебный план	8
2.2	Требования к лицам для зачисления на этапы Программы	11
3.	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	14
3.1.	Система тренировки в дзюдо	14
3.1.1.	Построение тренировочных занятий в больших циклах	14
3.1.2.	Построение тренировочных занятий в средних циклах	16
3.1.3.	Построение тренировочных занятий в малых циклах	17
3.2.	Организационно-методические указания	20
3.3.	Содержание программного материала по предметным областям	21
3.3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	21
3.3.2.	Общая физическая подготовка	22
3.3.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	31
3.3.4.	Избранный вид спорта	32
3.3.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	32
3.3.4.2.	Технико-тактическая подготовка	33
3.3.4.3.	Психологическая подготовка	39
3.3.4.4.	Контрольные мероприятия и соревнования	45
3.3.5.	Инструкторская и судейская практика	47
3.4.	Программный материал для практических занятий	51
3.4.1	Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения	51
3.4.2.	Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго и третьего годов обучения	59
3.4.3.	Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах первого-второго годов обучения	63
3.4.4.	Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах третьего-пятого годов обучения	67
3.5.	Общие требования безопасности на занятиях по дзюдо	73
3.6.	Объемы максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок	78
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	80
4.1.	Организация контроля за процессом освоения Программы	80
4.2.	Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	81
4.3.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	84
4.4.	Зачетные требования	85
5.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	87
5.1.	Список литературных источников	87
5.2.	Список аудиовизуальных средств	87
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	87

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом №730 от 12 сентября 2013 года Министерства спорта Российской Федерации «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», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

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;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Дзюдо («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В

отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.

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

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, КаваисиРюдзюдзюцу, Косэн дзюдо.

Специфика спортивной деятельности дзюдоистов определяется возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях борьбой и основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Наполняемость учебных групп, возраст для зачисления на этапы подготовки приведены в таблице 1.

**Таблица 1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество занимающихся в группах**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Минимальное количество человек, занимающихся в группе	Максимальный количественный состав группы
Этап начальной подготовки	1	10-11	14	25
	2	11-12	12	20
	3	12-13	12	20
Тренировочный этап	1	13-14	10	14
	2	14-15	10	14
	3	15-16	10	12
	4	16-17	8	12
	5	17-18	8	12

Предметное содержание тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов различается. Предметом тренировочной деятельности

является достижение максимально возможного для данного дзюдоиста уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма дзюдоистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Спортивная подготовка дзюдоистов – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов условно делится на 3 этапа:

**Этап начальной (предварительной) подготовки (3 года).** В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники дзюдо – перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

**Этап базовой подготовки(2 года)** направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа базовой подготовки дзюдоистов являются:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;
- в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе базовой подготовки является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко

активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

**Этап спортивной специализации (3 года).** На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (тренировочная группа, 3–4-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе спортивной специализации тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Учебный план**

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень предметных областей; распределение видов подготовки по годам обучения;

Учебный план включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, и рассчитан на 8-летнее обучение.

В содержание Программы включены средства подготовки из других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в дзюдо.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации



Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки – 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Учебный план учитывает режим тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом на 45 недель и предусматривает:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в соревнованиях.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Таблица 2. Примерное распределение учебных часов по основным разделам Программы

№ п/п	Предметные области и разделы обучения	Этапы и периоды подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>Инвариативная часть</b>									
<b>1.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям (%)</b>								
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	15	15	15	10	10	10	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	25	25	25	15	15	15	10	10
1.3.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	17	17	17	17	17
1.4.	Избранный вид спорта	45	45	45	58	58	58	63	63
<b>2.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)</b>								
2.1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.	Общая физическая подготовка	20	20	20	10	10	10	10	10
2.3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	12	12
2.4.	Техническая подготовка	20	20	20	18	18	18	18	18
2.5.	Тактическая подготовка	10	11	11	14	14	14	14	14
2.6.	Интегральная подготовка	6	7	7	8	8	8	8	8
2.7.	Участие в соревнованиях	5	7	7	15	15	15	15	15
2.8.	Самостоятельная работа	2	3	3	5	5	5	5	5
2.9.	Навыки в других видах спорта	15	10	10	6	6	6	5	5
2.10.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	2	2	2	2	2
2.11.	Тестирование	2	2	2	1	1	1	1	1
<b>3.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)</b>								
<b>3.1.</b>	<b>Инвариативная часть</b>								
3.1.1.	Теоретическая подготовка	27	36	36	45	45	54	63	63
3.1.2.	Общая физическая подготовка	54	72	72	45	45	54	63	63
3.1.3.	Специальная физическая подготовка	27	36	36	49	49	60	77	77
3.1.4.	Техническая подготовка	54	72	72	81	81	97	113	113
3.1.5.	Тактическая подготовка	27	39	39	63	63	75	88	88
3.1.6.	Интегральная подготовка	16	26	26	36	36	43	50	50
3.1.7.	Участие в соревнованиях	13	26	26	67	67	81	94	94
3.1.8.	Самостоятельная работа	6	11	11	22	22	27	31	31
<b>3.2.</b>	<b>Вариативная часть</b>								
3.2.1.	Навыки в других видах спорта	40	36	36	27	27	32	31	31
3.2.2.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	9	11	14	14
<b>4.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация (устный экзамен, тестирование)</b>								
		6	6	6	6	6	6	6	6
<b>5.</b>	<b>Объём тренировочной нагрузки (час)</b>								
5.1.	Количество учебных недель	45	45	45	45	45	45	45	45
5.2.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю	6	8	8	10	10	12	14	14
5.3.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в учебный год (спортивный сезон)	270	360	360	450	450	540	630	630

## 2.2. Требования к лицам для зачисления на этапы подготовки Программы

Программа по дзюдо реализуется поэтапно, с зачислением обучающихся на каждый этап подготовки.

На обучение по Программе *на этап начальной подготовки* принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям дзюдо и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

**Таблица 3.** Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	5,8	6,3	5
		5,9	6,4	4
		6,0	6,5	3
	Челночный бег 3x10 м	9,8	10,1	5
		10,0	10,3	4
		10,3	10,5	3
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4		5
		3		4
		2		3
	Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине		9	5
			8	4
			7	3
Подъем туловища из положения лежа на спине	14	12	5	
	13	11	4	
	12	10	3	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	9	5	
	11	8	4	
	9	7	3	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140	130	5
		135	125	4
		130	120	3
	Подъем туловища лежа на спине за 20с	10	8	5
		9	7	4
		8	6	3

	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с.	3 2 1		5 4 3
	Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине за 20 с.		7 6 5	5 4 3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	8 7 6	6 5 4	5 4 3
Выносливость	Бег 800 метров	4,30-5,00	5,00-5,20	5
		5,01-5,20	5,21-5,40	4
		5,19 -5,40	5,41-6,00	3

**На тренировочный этап** зачисляются учащиеся:

- прошедшие подготовку не менее одного года по Программе на этапе начальной подготовки;
- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям дзюдо;
- успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы;
- показавшие результаты в соревнованиях не ниже муниципального уровня.

На тренировочный этап могут быть зачислены лица, имеющие спортивную подготовку в других видах спорта, и владеющие навыками, способствующие повышению профессионального мастерства в дзюдо. Для зачисления на тренировочный этап спортсменов из других видов спорта необходимо получить врачебный допуск к занятиям по дзюдо и выполнить нормативы по физической подготовленности.

**Таблица 4. Нормативы по физической подготовленности для зачисления на тренировочный этап**

Тестовые упражнения	юноши	девушки
Бег 30 м, с	5,0	5,5
Бег 60 м, с	9,0	9,5
Челночный бег 3x10 м	8,0	8,5
Бег 1500 м, мин, с	7 мин	7 мин 30 с
Подтягивание на перекладине, раз	15	1

Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, раз	6	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	25	3
Прыжок в длину с места, см	160	160
Подтягивание на перекладине за 20 с, раз	8	-
Подъем туловища в положении лежа за 20 с, раз	9	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	10	7

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Система тренировки в дзюдо**

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

##### **3.1.1. Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах)**

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса дзюдоистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы – периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм дзюдоистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке дзюдоистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности дзюдоистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами-преподавателями на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей дзюдоистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

### 3.1.2. Построение тренировочных занятий в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса дзюдоистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл** – основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной



подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** содействует целенаправленной психической и тактической подготовке дзюдоистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке дзюдоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

### **3.1.3. Построение тренировочных занятий в малых циклах (микроциклах)**

Структура малых циклов или микроструктура представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия

на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок.

а) Наличие в его структуре 2-х фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными.

б) Окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине.

в) Регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах 3-4 -го года обучения применяются различные типы микроциклов.

**Втягивающие**– имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма дзюдоистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые** (общеподготовительные)– характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме дзюдоистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для дзюдоистов 13-16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременном развитии других качеств такой: понедельник –

преимущественное развитие быстроты; среда – взрывной силы и силовой выносливости; пятница – гибкости; понедельник – быстроты; среда – силы; пятница – преимущественное развитие выносливости.

**Контрольно-подготовительные** можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по дзюдо в процессе тренировочной деятельности).

**Подводящие** – их содержание зависит от особенностей подведения дзюдоистов к соревнованиям.

**Восстановительные** – обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Соревновательные** – имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в дзюдо.

При планировании подготовки занятий дзюдо детей и подростков не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста занимающихся. В юношеском дзюдо она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма – целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке дзюдоистов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов.

Основной целью соревнований в дзюдо является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. На начальных этапах подготовки дзюдоистов проводятся разнообразные подготовительные и контрольные (по ОФП) соревнования, а также соревнования по другим видам спорта – легкой атлетике, спортивным играм (без специальной предварительной подготовки к ним). По мере роста спортивной квалификации дзюдоистов на последующих этапах многолетней подготовки количество специализированных соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, содействующие спортивному совершенствованию.

### **3.2. Организационно-методические указания**

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности и занимающихся).

- Наглядности – единство чувственной и логической ступеней познания основанной на взаимодействии сигнальных систем человека – первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).

- Соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося. Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

- Единство общей и специальной подготовки.

- Непрерывность тренировочного процесса.

- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

- Волнообразность динамики нагрузок.

- Цикличность тренировочного процесса.
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

### **3.3. Содержание программного материала по предметным областям**

#### **3.3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо разного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

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

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Результатом освоения Программы по дзюдо предметной области «теория и методика физической культуры и спорта» является приобретение обучающимися следующих знаний

- история развития дзюдо;
- основы философии и психологии в дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в дзюдо;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов дзюдо, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

### **3.3.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное действие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

- Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.

- Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их пополнения в тренировочном процессе.
- Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
- Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
- Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

### **Особенности силовой подготовки дзюдоистов**

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических сложений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых

упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной ткани, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.



## **Рекомендации по организации процесса силовой подготовки**

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непределельными отягощениями.

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

### **Особенности скоростной подготовки дзюдоистов**

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты — повторный.

**В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.**

Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

### **Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки**

Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

### **Особенности повышения выносливости**

Выносливость дзюдоистов – это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости – равномерный.

**В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.**

Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Однообразных средств и методов развития выносливости.

Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

**Рекомендации по повышению выносливости:** упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

### **Особенности повышения координационных способностей**

Ловкость (координационные способности) – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

**Рекомендации по повышению координационных способностей:** перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

### **Особенности повышения гибкости**

Гибкость – это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости –общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

**Рекомендации по повышению гибкости:** одно из неперенных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранить их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительным отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Результатом освоения Программы по дзюдо в области общей и специально физической подготовки является:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по дзюдо;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

– повышение уровня функциональной подготовленности;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

– формирование навыков сохранения собственной физической формы.

### **3.3.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

Подвижные игры положительно влияют на усвоение занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых для достижения успехов в спорте.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

Упражнения из других видов спорта применяются в основном для развития физических качеств. Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном

спортсмену направлены и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

Результатом освоения Программы по дзюдо области других видов спорта и подвижных игр является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

### **3.3.4. Избранный вид спорта**

#### **3.3.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в дзюдо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Результатом освоения Программы по дзюдо в области специальной физической подготовки является:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;



- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- умение развивать специфические физические качества для дзюдо, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы.

### **3.3.4.2. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навыки характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует обучаемого активного участия в тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также уметь управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивое техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к

относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

### **Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков**

- Врожденные способности – характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательной координации, свойственных дзюдо.

- Прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа:

**Этап начального разучивания** (формируется предумение, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

- Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.

- По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.

- Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

- Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

- В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

**Этап углубленного разучивания** (формируется умение в деталях).

Методические особенности.

- Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.
- Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания – обучение прекращать.
- Интервалы отдыха постепенно сокращаются.
- Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

**Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**

Методические особенности.

- Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.
- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении обучаемых с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии – одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут о представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить, ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых – чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность – определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

### **Тактическая подготовка**

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней

подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы).

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики—это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактически действий, так же как и другие виды тактики дзюдо, неотделимы от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Результатом освоения Программы по дзюдо в области технико-тактической подготовки является:

- освоение основ технических и тактических действий по дзюдо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на

действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

### **3.3.4.3. Психологическая подготовка**

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), и поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, поел сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

**Общая психологическая подготовка** – в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным

приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

**Специальная психологическая подготовка** к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

**Психологическая (психическая) защита** от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в



конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы). Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

- Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

- Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиники – деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

- Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам). Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

- Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам). У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение – в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъемом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» – в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступило равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только к 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13 – летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

**Словесные взаимодействия**, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

**Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий**, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию – внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха, выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

### **Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».**

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

#### **Словесные и образные самовоздействия.**

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все – только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

**Приемы, связанные с выполнением упражнений** (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.

Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.

Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

Результатом освоения Программы по дзюдо в области психологической подготовки является:

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

#### **3.3.4.4. Контрольные мероприятия и соревнования**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях мастерства и подготовленности спортсменов состязания играют разную роль в их подготовке.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. 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 спортсменов 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 тренировочного процесса.

По мере роста квалификации спортсменов 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. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях. Если, по мнению тренера-преподавателя, обучающиеся обладают достаточным уровнем физической технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

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. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

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.

### **3.3.5. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

• Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «Юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя 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, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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



В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация. Профессиональную ориентацию занимающихся необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии учащимися ДЮСШ, обеспечивающий формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации в спортивных школах являются:

- на основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям занимающихся;
- воздействовать на развитие профессиональных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления педагогической деятельности;
- формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у занимающихся в спортивных школах возникает определенное состояние различной силы выраженности - физкультурно-педагогическая ориентированность.

Физкультурно-педагогическая ориентированность у занимающихся в ДЮСШ – это совокупность формирующих свойств, убеждений и направленности личности, выявленных и усиленных обучением и воспитанием, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно-педагогической и сопряженной с ней деятельности и дальнейшего выбора профессии тренера по дзюдо.

Воспитательные воздействия, реализуемые в процессе профессиональной ориентации в спортивных школах, являются составной частью психологического взаимодействия тренеров и учащихся. Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирование у юных спортсменов таких

профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Средства профессиональной ориентации, применяющиеся в ДЮСШ можно разделить по особенностям воздействия на учащихся. По способу воспитательного воздействия на учащихся можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение учащихся специальными знаниями о работе тренера-преподавателя. Это чтение научно-популярной и методической литературы, посвященной избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают занимающихся в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера (подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации на учащихся усиливают осознание ими выбора тренерской профессии. Это достигается проведением бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на занимающихся возможно путем их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивной группе (анализируют ее сами учащиеся под руководством тренера).

Методами профессиональной ориентации в ДЮСШ являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видео-анализ (усиливают профессионально-деятельностный аспект). Контроль за уровнем ориентированности занимающихся на тренерскую профессию включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Для оптимизации тренировочного процесса и усиления теоретической подготовленности занимающихся, тренеры-преподаватели ДЮСШ должны регулярно повышать квалификацию. Этот вид дополнительного

профессионального образования тренеров, направленного на повышение у них готовности к выполнению более сложных трудовых функций. Предусматривает освоение новых общетеоретических и специально-технологических знаний, расширение профессиональных умений и навыков. Повышение квалификации тренеров – одна из форм освоения прогрессивного опыта целью, которой является повышение эффективности и педагогического труда.

### **3.4. Программный материал по предметным областям по этапам подготовки**

Материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся, предметные области обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

#### **3.4.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения**

##### **Избранный вид спорта**

##### *Средства технической подготовки*

6 КЮ – белый пояс

REI– приветствие (поклон).Tachi-rei– приветствие стоя. Za-rei– приветствие на коленях. OBI– пояс (завязывание). SHISEI– стойки.SHINTAI– передвижения: Ayumi-ashi– передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-право; по диагонали. TAI-SABAКИ– повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот). KUZUSHI– выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево
UKEMI– падения	
Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Mae (Zepu) –ukemi	На живот
Zepu-tenkai-ukemi	Кувырком

#### Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

#### 5 КЮ – желтый пояс

#### NAGE-WAZA– техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо
KATAME-WAZA – техника сковывающих действий	
Hon-keza-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

• Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, давление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежаживоте), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

### ***Средства тактической подготовки***

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

### ***Средства психологической подготовки***

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

### ***Средства соревновательной подготовки***

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

## **Физическая подготовка**

### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения

сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сиди; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног и положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышцы, ног, туловища и шеи.

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища, с касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты – со лба на затылок; борцовский мост.



ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### ***Средства специальной физической подготовки***

*Силовые.* Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера и хватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний обусловленное время (20 с).

*Скоростные.* Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

*Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до I мин), борьба в партере (до 2 мин).

*Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

*Повышающие гибкость.* Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### ***Средства из других видов спорта и подвижные игры***

*Акробатические и гимнастические упражнения.* Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры(головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа –девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два

кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, сотягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

### *Подвижные игры*

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

#### Подвижные игры и контрольные тесты

<b>№ п/п</b>	<b>Преимущественное воспитание физич. качества</b>	<b>Подвижная игра</b>
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.
2	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками

## **Теория и методика физической культуры и спорта**

### ***Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

### 3.4.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго – третьего года обучения

#### Избранный вид спорта

#### Средства технической подготовки

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

4 КЮ – оранжевый пояс

NAGE-WAZA –техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-ushi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-keza-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

#### Самооборона

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

### *Средства тактической подготовки*

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### *Средства психологической подготовки*

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним противлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

### ***Средства соревновательной подготовки***

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

### **Физическая подготовка**

#### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

#### ***Средства специальной физической подготовки***

*Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

*Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

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

Мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие — ходьба на руках (3-5 м).

### **Варианты игр в касания**

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42

7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

### *Средства из других видов спорта и подвижные игры*

*Акробатические и гимнастические упражнения.* Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

*Подвижные спортивные игры, эстафеты* футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания в захваты (при их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества).

*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 помощи ног.

### **Подвижные игры и эстафеты**

<b>Преимущественное развитие физического качества</b>	<b>Подвижная игра или эстафета</b>
Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20—30 секунд. Встречная эстафета

## Теория и методика физической культуры и спорта

### *Средства теоретической и методической подготовки*

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение и функции организма человека. Аттестационные, требования к технике 5, 4 КЮ.

### Восстановительные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка.

### 3.4.3. Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах первого - второго года обучения

#### Избранный вид спорта

#### *Средства технической подготовки*

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс

NAGE-WAZA– техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME-WAZA– техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя

Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков	
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий	
Ryote-jimi	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jimi	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу.

Защита от ударов рукой сверху.

### ***Средства тактической подготовки***

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

Сбор информации (наблюдение, опрос);



Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях:

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

### ***Средства психологической подготовки***

*Для воспитания решительности.* Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

*Для воспитания настойчивости.* Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

*Для воспитания выдержки.* Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

### ***Средства судейской и инструкторской практики***

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

## **Физическая подготовка**

### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения; упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями.

### ***Средства специальной физической подготовки. Имитационные упражнения***

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

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

#### *Поединки*

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

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

*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 опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

### ***Средства из других видов спорта и подвижные игры»***

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).Использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

## **Теория и методика физической культуры и спорта**

### ***Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение и функции организма человека. Основы спортивной подготовки:

а) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

### **Восстановительные средства**

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

#### **3.4.4. Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах третьего - пятого года обучения**

### **Избранный вид спорта**

#### ***Средства технической подготовки***

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

2 КЮ – синий пояс

## NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный перевороте подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

## КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

## Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный перевороте подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata- makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

## КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishing-juji-gate (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

### *Средства тактической подготовки*

#### *а) Тактика проведения технико-тактических действий*

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mara), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### *б) Тактика ведения поединка*

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

*в) Тактика участия в соревнованиях*

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

***Средства психологической подготовки***

*Для воспитания решительности.* Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

*Для воспитания настойчивости.* В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания выдержки.* Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

*Для воспитания смелости.* Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

***Средства соревновательной подготовки***

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

***Средства судейской и инструкторской практики***

*а) Средства инструкторской практики*

Организация и руководство группой. Подача команд. Организации выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

*б) Средства судейской практики*

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

## **Физическая подготовка**

### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

### ***Средства специальной физической подготовки***

*Скоростно-силовые.* Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

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

*Повышающие «борцовскую» выносливость.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

*Повышающие гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

### ***Средства из других видов спорта и подвижные игры***

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

## **Теория и методика физической культуры и спорта**

### ***Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний: История развития дзюдо. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена занимающихся. Здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. Правила дзюдо. Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Основы спортивной подготовки:

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

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

в) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста: периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

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

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



## **Восстановительные средства**

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

### **3.5. Общие требования безопасности на занятиях по дзюдо**

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника ктатами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

### **Причины травматизма на занятиях дзюдо**

– слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к

занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

– участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

– неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

– нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

– допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

– преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

– отсутствие периодического медицинского осмотра.

– отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в ДЮСШ проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:**

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спортивный зал за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

**Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:**

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.**

- занятия проводятся согласно расписанию, на татами;

– все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

– вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

– занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

– при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;

– при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

– во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);

– после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

– проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

– строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

– немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у

занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся. Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

### **3.6. Объемы максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок**

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерность возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой. Так на этапе начальной подготовки на первом году обучения максимальная тренировочная нагрузка не должна превышать –270 часов в год. Для групп второго и третьего годов обучения – 360. К концу обучения на тренировочном этапе объем тренировочной нагрузке возрастает до 630 часов.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Организация контроля за процессом освоения Программы

Организация контроля за процессом освоения Программы осуществляется в соответствии с положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся».

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

**Физическая подготовленность.** Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Кроме того, контроль за развитием



основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию.

### ***Технико-тактическая подготовленность***

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка ***состояния здоровья и основных функциональных систем*** спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год согласно графика;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

## **4.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки**

Результатом освоения Программ по дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по разделам подготовки:

### **теоретическая подготовка:**

- история развития дзюдо в мире и России;
- основы философии и психологии дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– основы спортивного питания;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях по дзюдо.

#### **Общая физическая подготовка:**

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по дзюдо;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

– повышение уровня функциональной подготовленности;

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

требованиями других видов спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности дзюдоиста;
- умение развивать специфические физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

#### **Технико-тактическая и психологическая подготовка:**

- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- освоение основ технических и тактических действий по дзюдо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- развитие психологических качеств.

Для каждого этапа подготовки существует своя система промежуточной аттестации.

Целью промежуточной аттестации являются:

– контроль качества освоения содержания предпрофессиональной Программы;

– установление фактического уровня подготовленности обучающегося по разделам подготовки программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждому предметным областям и результаты участия в спортивных соревнованиях.

#### **4.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «О текущем контроле и итоговой аттестации» в апреле-мае.

*Оценка уровня физической и технической подготовленности* спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

– режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит

равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

#### 4.4. Зачетные требования

##### Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке

№	Тестовые упражнения	Нормативы											
		НП-1		НП-2		НП-3		ТГ-1,2		ТГ-3,4		ТГ-5	
		юн.	дев.	юн.	ев.	юн.	дев.	юн.	ев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег 30 м, с	5,6	6,0	5,2	5,8	5,0	5,5	4,8	5,3	4,7	5,2	4,6	5,0
2	Бег 60 м, с					9,0	9,5	8,8	9,3	8,6	9,2	8,5	9,0
3	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,0	8,5	8,8	8,0	8,5	7,8	8,3	7,7	8,1		
4	Бег 800 м, мин, с	4 мин 30 с	4 мин 30 с	4 мин 30 с	4 мин 30 с								
5	Бег 1500 м, мин, с					7 мин 30 с	7 мин 30 с	6 мин 40 с	7 мин 10 с	6 мин 20 с	6 мин 50 с	6 мин	6 мин 30 с
6	Подтягивание на перекладине, раз	6	1	8	1	15	1	15	1	15	1	15	1
7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, раз					6	6	6	6	7	6	8	6
8	Приседание с партнером своего веса, раз											8	3
9	Подъем туловища в положении лежа, раз	14	13	15	15								
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	15	18	15	20	15	22	18	25	20		
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз					25	3	25	3	25	3	25	5
12	Прыжок в длину с места, см	145	140	150	150	160	160	165	160	170	165	180	170
13	Подтягивание на	4	-	6	-	8	-	9	-	10	-	11	-

	перекладине за 20 с, раз												
14	Подъем туловища в положении лежа за 20 с, раз	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	6	5	8	6	10	7	12	8	14	9	16	10

### Овладение технических действий дзюдоистами на различных этапах

Период обучения	Технические действия для аттестации	Цвет пояса
тренировочный 1-ый 2-ой	5 КЮ 4 КЮ	желтый оранжевый
тренировочный 3-ий 4-ый 5-ый	4 КЮ 3 КЮ 2 КЮ	оранжевый зеленый синий
Совершенствования спортивного мастерства	2,1 КЮ 1 ДАН	синий коричневый черный

Таблица 13. Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

### Контрольно-переводные нормативы по специально физической подготовке

этап	оценка	10 кувыркков вперед, (с)			Забегание на мосту влево 5раз+вправо 5раз (с)			Перевороты на мосту 10раз (с)			10 бросков манекена через спину, (с)		
		до 50 кг	до 66 кг	св.6 6 кг	до 50 кг	до 66 кг	св.6 6 кг	до 50 кг	до 66 кг	св.6 6 кг	до 50 кг	до 66 кг	св.6 6 кг
Т-1	5	16,5	17,0	17,5	17,0	18,0	19,0						
	4	17,0	17,5	18,0	17,5	18,5	19,5						
	3	17,5	18,0	18,5	18,0	19,0	20,0						
Т-2	5				16,2	17,2	18,2	28	32	34			
	4				16,6	17,6	18,6	30	34	36			
	3				17,0	18,0	19,0	32	36	38			
Т-3	5							26	30	32	21	24	26
	4							28	32	34	23	26	28
	3							30	34	36	25	28	30
Т-4,5	5							25	29	31	19	21	23
	4							27	31	33	20	23	26
	3							29	33	35	22	25	28

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. – М.,1996. – С. 21-31.
2. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13-17.
3. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт.борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13-17.
4. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12-15.
7. В. Н. Ельчанинов. Bravo Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.
8. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ.доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
9. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.
10. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

### 5.2.Перечень аудиовизуальных средств

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3. Союзспортфильм
3. Дзюдо – учебный фильм Шляхтова.
4. Дзюдо (David Williams, Jimmy Pedro)Формат– mpeg4, mpeg2. Тип – учебный. Язык – английский. Продолжительность – 240 минут.

### 5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://video.a-squad.ru/>
2. <http://ukrjudo.com/Obuchaiuschie-filmi-po-dziudo>
3. <http://rutracker.org/forum/>
4. <http://www.judo.ru/video/>
5. <http://video.bigmir.net/show/45194/>