

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города-курорта Железноводска Ставропольского края**

**Программа рассмотрена
педагогическим советом
МКУ ДО «ДЮСШ»**

**«Утверждаю»:
Директор МКУДО «ДЮСШ»
_____ А.В.Тарасенко**

Протокол № 1 от 01.09.2015г. №1

Приказ от 01.09. 2015г. №34/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»**

Срок реализации: 8 лет.

**Разработчики:
Сметанюк С.В. – методист МКУДО «ДЮСШ»;
Абрамян Д.А. – тренер преподаватель МКУДО «ДЮСШ».**

Железноводск, 2015

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

- 2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы
- 2.2. План-схема годового цикла подготовки
- 2.3. Контрольные нормативы и требования для приема и перехода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки

III. Методическая часть

- 3.1. Учебный план
- 3.2. Теоретическая подготовка
- 3.3. Инструкторская и судейская практика
- 3.4. Воспитательная работа, и психологическая подготовка
- 3.5. Восстановительные средства и мероприятия
- 3.6. Профилактика травматизма

IV. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Педагогический контроль
- 5.2. Врачебный контроль

V. Перечень информационного обеспечения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (далее – Программа) для учащихся спортивной школы разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 19.09.2012 г. №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо») и призвана обеспечить обучение, воспитание и всестороннее физическое развитие детей.

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

Учебная программа рассчитана на 2 – 3 года обучения в группах начальной подготовки и 4 – 5 лет для учебно-тренировочных групп.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, СФП, Т-ТП,

программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Максимальный состав *спортивно-оздоровительных групп* не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 10 - 18 лет.

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение

контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень «кю».

Система «кю» представляет собой шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Кроме того, на начальном этапе (первый и второй год обучения в группах НП; белый и жёлтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большого количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Приём нормативов на сдачу ученических степеней «кю» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо России (ФДР). Аттестацию проводит комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

- С 1-го по 2- «кю» квалификация преподавателя – 2-й дан и выше;
- С 6-го по 3-й «кю» квалификация преподавателя не ниже 1-го дана.

Таблица 1

Соответствие классификационных разрядных требований

| Квалификация ЕВСК | «Кю», пояс |
|----------------------------------|--------------------------|
| Кандидат в мастера спорта России | 1 «кю» - коричневый пояс |
| I разряд | 2 «кю» - синий пояс |
| II разряд | 3 «кю» - зеленый пояс |
| III разряд | 4 «кю» - оранжевый пояс |
| I юношеский разряд | 5 «кю» - жёлтый пояс |

| | |
|---------------------|---------------------|
| II юношеский разряд | 6 «кю» - белый пояс |
|---------------------|---------------------|

Группы учебно – тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на УТ-этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

2.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. Количество установленных в отделении учебных групп (НП, УТ) является минимальным.

6. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

7. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--|-------------------------------|---|-------------------------------|---|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | Выполнение нормативов ОФП |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 14-20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК – белый пояс. Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК – желтый пояс |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК – оранжевый пояс. Выполнение нормативов ОФП, СФП – зеленый пояс выше. |

Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (девочки/мальчики)

| Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | |
|---|-----------------------------|--|
| | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая физическая подготовка (%) | | 18/17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 82/80 | 21/21 |
| Техническо-тактическая подготовка (%) | 13/15 | 45/46 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3/3 | 5/5 |
| Контрольные испытания (%) | 1/1 | 7/7 |
| Соревнования (%) | - | |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 3/3 |

| | | |
|-----------------------------------|-----|-----|
| Восстановительные мероприятия (%) | 1/1 | 1/1 |
|-----------------------------------|-----|-----|

Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо**

| Виды соревнований (соревновательные поединки) | Этапы спортивной подготовки | |
|--|-----------------------------|--|
| | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| тренировочные | - | 85 |
| контрольные | 8-12 | 40 |
| основные | - | 40 |
| Всего соревновательных поединков за год | 8-12 | 165 |

2.2. ПЛАН - СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Приложение N 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Год подготовки | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 18 | 18 | 18 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 828 | 828 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 190 | 190 | 190 | 280 | 360 | 450 | 450 | 450 |

2.3. Контрольные нормативы и требования для приема и перехода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого объявляется конкурс-отбор детей в спортивную школу в группы борьбы дзюдо.

Первичным критериям, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет борьба дзюдо, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре – октябре. Длительность первого этапа 5-6 мес. Контингент, набранный на данном этапе, должен почти вдвое превышать контрольную цифру набора.

Задача второго этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Одним из путей отбора является организация подготовительных групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп на базах общеобразовательных школ, работающих в режиме полного дня. Это дает возможность просмотреть значительный контингент детей, более внимательно изучить их и отобрать тех, которые обладают нужными для борьбы дзюдо физическими качествами.

В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров спортивной школы с преподавателями общеобразовательных школ, детских домов, предварительные беседы со школьниками, просмотр детских спортивных праздников, соревнований на стадионах, посещение учебных уроков физической культурой, различных секций и т.д.

Учебные группы в отделении дзюдо комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся в МКУ ДО «ДЮСШ» города-курорта Железноводска на дзюдо должен, как правило соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора МКУ ДО «ДЮСШ», на основании

решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

В отделение дзюдо, принимаются дети 10 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

На *этап спортивно-оздоровительный* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы дзюдо.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1.ОРУ (с целью создания школы движения).
- 2.Подвижные игры и игровые упражнения.
- 3.Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.).
- 4.Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
- 5.Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей).
- 6.Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических

испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине учебно-тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата

соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части учебно-тренировочного занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении ОРУ, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – дзюдо – и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений;

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) ОРУ;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта,

подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по

структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих, важное значение именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17 – 18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений,

направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается

игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

1 нашивка – «хорошо»

2 нашивки – «очень хорошо»

3 нашивки – «отлично»

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение

спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применение средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) ОРУ; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена; 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствование спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на

отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования.
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы между упражнениями.

Совершенствование техники дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условия соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно- переводных нормативов и

обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена календаря соревнований, выполнение разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборств.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер татами | штук | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 2 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 15 |
| 8 | Мат гимнастический (паралоновые) | комплект | 2+2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
| 10 | Мячи: | | |
| 10.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 10.2 | футбольный | штук | 1 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1 |

| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
|--|---|----------|-----|
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 4 | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 9 |
| 9 | Радиотелефон | комплект | 1 |
| 10 | Стол + стулья | комплект | 2+6 |
| Технические средства ухода за местами занятий | | | |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 3 | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- а) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- б) возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.
- в) непрерывное совершенствование спортивной техники;

г) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

д) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

е) осуществление как одновременного развитие физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО (В ЧАСАХ)

| № п/ п | РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | НП | | | УТГ | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 122 | 164 | 164 | 206 | 158 | 196 | 196 | 196 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 70 | 109 | 109 | 158 | 188 | 248 | 248 | 248 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 60 | 96 | 96 | 112 | 210 | 268 | 268 | 268 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 6 | 16 | 16 | 18 | 26 | 32 | 32 | 32 |
| 5. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 6. | Соревнования | 10 | 21 | 21 | 24 | 26 | 28 | 28 | 28 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 26 | 28 | 48 | 48 | 48 |
| 8. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов | | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 828 | 828 | 828 |

В таблице представлен учебный план с расчетом на 40 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при МКУ ДО «ДЮСШ» города-курорта Железноводска и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Месяцы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | всего |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | 6 часов |
| ОФП | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 9 | 122 часа |
| СФП | 7 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 70 часов |
| ТТП | - | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 часов |
| Участие в соревнованиях | По плану | | | | | | | | | | | 10 часов |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 часа |
| Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 4 часа |
| Всего за месяц | 26 часов | 27 часов | 27 часов | 26 часов | 21 часов | 21 часов | 23 часов | 24 часов | 23 часов | 27 часов | 21 часов | 276 часов |

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Месяцы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | всего |
|-------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|------------------|
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 16 часов |
| ОФП | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 14 | 14 | 16 | 15 | 16 | 15 | 164 часа |
| СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 109 часов |
| ТТП | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 96 часов |
| Участие в соревнованиях | По плану | | | | | | | | | | | 21 час |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 часа |
| Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 4 часа |
| Всего за месяц | 41 час | 36 часов | 37 часов | 35 часов | 33 часа | 33 часа | 33 часа | 37 часов | 36 часов | 39 часов | 33 часа | 414 часов |

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Месяцы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | ВСЕГО |
|-------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 18 часов |
| ОФП | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 206 часов |
| СФП | 15 | 14 | 15 | 15 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 158 часов |
| ТТП | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 112 часов |
| Участие в соревнованиях | По плану | | | | | | | | | | | 24 часа |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 часов |
| Медицинский контроль | 4 | | | | | | | | | | | 4 часа |
| Контрольные испытания | | 2 | | | | | | | | 2 | | 4 часа |
| Всего за месяц | 53 часа | 50 часов | 48 часов | 50 часов | 44 часа | 44 часа | 45 часов | 48 часов | 48 часов | 51 час | 47 часов | 552 часа |

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Месяцы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | ВСЕГО |
|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Теоретические занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 часов |
| ОФП | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 158 часов |
| СФП | 18 | 18 | 17 | 18 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 188 часов |
| ТТП | 19 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 20 | 19 | 20 | 19 | 19 | 210 часов |
| Участие в соревнованиях | По плану | | | | | | | | | | | 26 часа |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 часов |
| Медицинский контроль | 4 | | | | | | | | | | | 4 часа |
| Контрольные испытания | | 2 | | | | | | | | 2 | | 4 часа |
| Всего за месяц | 61 часа | 59 часов | 56 часов | 57 часов | 52 часа | 54 часа | 55 часов | 56 часов | 56 часов | 56 часов | 56 часов | 644 часа |

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3,4,5--ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Месяцы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | ВСЕГО |
|-------------------------------------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| Теоретические занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 32 часов |
| ОФП | 18 | 18 | 19 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 196 часов |
| СФП | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 23 | 22 | 22 | 23 | 248 часов |
| ТТП | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 24 | 24 | 24 | 25 | 24 | 24 | 268 часов |
| Участие в соревнованиях | По плану | | | | | | | | | | | 28 часа |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 48 часов |
| Медицинский контроль | 4 | | | | | | | | | | | 4 часа |
| Контрольные испытания | | 2 | | | | | | | | 2 | | 4 часа |
| Всего за месяц | 77 часов | 76 часов | 75 часов | 73 часа | 68 часов | 70 часов | 70 часов | 73 часа | 73 часа | 73 часа | 72 часа | 828 часов |

Метод круговой тренировки по дзюдо для учебно-тренировочной группы.

1-день

1. Бросок через спину (с калена) 10 раз + 25-30 отжиманий
2. Бросок через бедро 10-12 раз+20-25 приседаний с партнером
3. Бросок через грудь 8-10 раз + 12-15 подтягиваний
4. Отхват 10-12 раз + жим штанги (40кг) лежа 10-15 раз
5. Зацеп изнутри 10-12 раз + сгибание и разгибание шеи на мосту 25-30 раз

2-день

1. Подхват изнутри 10-12 раз + 50 раз сгибание и разгибание рук в упоре сзади
2. Мельница 12-15 раз + 15 – 20 приседаний с грузом на всю ступню и выпрыгивание вверх
3. Передняя подножка 10-12 раз + 3-5 раз, передвижение на гимнастической лестнице
4. Бросок через плечо 10 раз, наклоны вперед с партнером, находящимся в захвате за туловище сзади
5. Выхват ноги зацеп изнутри 10-12 раз + лазанье по канату 1-2 раза

3-день

1. Боковая подножка 10-12 раз + приседаний на одной ноге (пистолет) по 10 раз
2. Сбивание головой подхватом рукой снизу 10 раз + вис 30 сек.
3. Вертушка 10-12 раз + сгибание и разгибание рук со стойки на руках
4. Подхват под две ноги 8-10 раз + Челночный бег 3-3x10м.
5. Задняя подножка 10 раз + повороты с партнером по 10 раз в каждую сторону.

4-день (Борьба в партере)

1. Болевые приемы на руки, на ноги 5 мин. + стойка на руках, на голове 2 мин.
2. Удушающие приемы и удержания 5 мин. + лежа на спине с взмахом ног в упор присев 10 раз.
3. Учебная борьба в паре 10 мин.
4. Кувырок полет, переворот в сторону, вперед 5 мин.

Отдых между бросками – 1-2 мин.

5-день

День борьбы (Спарринги)

Индивидуальные задания на летние каникулы для воспитанников спортивного отделения дзюдо МКУ ДО «ДЮСШ»

Недельный план тренировочных занятий

1-день

1. Спуртовый бег 10 минут
2. Упражнения с гимнастической резинкой 5x100 (подвороты)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5x 20 раз
4. Круговые движения тазобедренным суставом 1 минута
5. Дыхательные упражнения 2-3 минуты

2-день

1. Бег 4x200м.
2. Круговые движения туловищем 1 минута
3. Упражнения с гимнастической резинкой 5x100
4. Сгибание и разгибание рук с опорой сзади 5x 20 раз
5. Растягивающие упражнения для рук, ног, туловища

3-день

1. Кросс 2000м.
2. Упражнения с гимнастической резинкой 5x100
3. Прыжки со скакалкой 5 минут
4. Отжимание в упоре на плечах 5x20
5. Челночный бег 5-3x10м

4-день

1. Спуртовый бег 10 минут
2. Упражнения с гимнастической резинкой 5x100
3. Приседание на одной ноге (пистолет) по 15 раз
4. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках 3x10
5. Поднимание туловища, лежа на спине 5x20

5-день

1. Бег в гору 3-4 минуты
2. Приседания с грузом 10-15кг. на всю ступню и выпрыгивание вверх 2x10
3. Упражнения с гимнастической резинкой 5x100

4. Подтягивание 2x10
5. Упражнения на расслабления 2-3 минуты

6-день

1. Плавание
2. Футбол
3. Тренировка мысленного восприятия (подробно описать технику каждого приема)

7-день

ОТДЫХ

1-день

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с ускорением на отрезках 20-30м (1,5-2минуты)
2. Подтягивание рывком (5x10 раз)
3. Бег на четвереньках (1 минута)
4. Имитация броска через спину (5 минут)
5. Дыхательные упражнения (1,5-2 минуты)

2-день

Упражнения для совершенствования техники бросков

1. Повороты туловищем стоя и в наклоне (1 минута)
2. Имитация броска через спину, от зацепа изнутри (5 минут)
3. Стойка на руках, перевороты в сторону, вперед (2-3 минуты)
4. Имитация броска передней подножки от боковой подсечки (5 минут)
5. Растягивающие упражнения (2-3 минуты)

3-день **ОТДЫХ**

4-день

Упражнения для развития взрывной силы

1. Приседание с грузом, подниманием на носки (3-10 раз)
2. Прыжки в длину с места, в высоту толчком двумя ногами (1-2 минуты)
3. Стартовые рывки с места (5x15-20м)
4. Имитация броска «подхват» на скорость (2-3 минуты)
5. Легкий бег (1 минута), упражнения на расслабление (1-2 минуты)

5-день

Упражнения для развития специальной выносливости и совершенствование техники бросков

1. Бег 5x200м
2. Прыжки со скакалкой (5 минут)
3. Упражнение с гимнастической резинкой (10 минут)
4. Имитация броска «Боковая подножка» и «Охват»
5. Психорегуляция: мысленно выполнить свой коронный (любимый) прием 8-10 раз из разных захватов и с разными усилиями (1,5-2 минуты)

6-день Активный отдых

7-день ОТДЫХ

Цели и задачи: поддержание спортивной формы и подготовка к соревнованиям в следующем учебном году; укрепление здоровья, физическое совершенство и повышение работоспособности; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рекомендации

Тренировочные занятия проводятся 45 минут, преимущественно в вечернее время. Отдых между упражнениями 1,5-2 минуты.

Упражнения с гимнастической резинкой можно выполнять в утренние часы. С учетом переносимости физических нагрузок можно увеличить или сократить количество подходов или времени. Недельные циклы чередуются. Разминка обязательна перед каждой тренировкой. Соблюдать технику безопасности. Одно из обязательных условий успешных занятий спортом - сочетание физических упражнений с закаливанием организма. Закаливаться нужно по определенным правилам. При занятиях на воздухе нужно учитывать изменения погоды. Защищать голову от долгого воздействия прямых солнечных лучей. Умываться до пояса или

хотя бы обтираться мокрым полотенцем полезно после каждого занятия. Кроме того, тренировки приносят гораздо большую пользу, если они совмещаются с нормальным питанием. Нельзя тренироваться на голодный желудок и сразу же после еды. Регулярно ешьте фрукты и овощи.

Примерная программа для разминки

1. Медленный бег 200-300м
2. Силовые упражнения (выполняются от 6 до 10 раз в каждой)
 - а) прыжки вперед и вверх с подтягиванием коленей к груди;
 - б) скачки с большим продвижением вперед;
 - в) приседания на двух и одной ноге;
 - г) запрыгивание на возвышение 40-60см и спрыгивание с него;
 - д) наклоны туловища вперед и в стороны, вращения туловища;
 - е) круговые движения ног, отжимание, подтягивание

Тренировочные схватки по заданию, проводимые интервальным методом

| № п/п | Задания | Время работы |
|-------|---|--------------|
| 1 | Борьба за захват | 1 мин. |
| 2 | Борьба в партере (внизу I борец) | 2 мин. |
| 3 | Борьба в партере (внизу II борец) | 2 мин. |
| 4 | Борьба в стойке | 2 мин. |
| 5 | Игра «Петушиный бой» | 1 мин. |
| 6 | Выполнение коронного приема | 3 мин. |
| 7 | Борьба в стойке на выполнение коронного приема | 2 мин. |
| 8 | Бросок «Задняя подножка» | 3 мин. |
| 9 | Мысленное выполнение приема, упражнения на расслабление | 1 мин. |

Отдых между заданиями 1 минута

Домашнее задание

1. Имитационные упражнения с гимнастической резинкой 8-10 минут
2. Отжимание 5x10-15 раз
3. Поднимание туловища, лежа на спине 3x15-20 раз
4. Спуртовый бег 8-10 мин.
5. Подтягивание 3x10 раз
6. Упражнение для развития гибкости

Тактические действия борцов в соревновательных схватках

1. Начинать борьбу с разведки. Как бы хорошо боец ни знал своего противника, он должен перед атакой выполнить несколько различных ложных атак с целью выявления: как на эти действия реагирует противник, какими действиями отвечает. После этого можно выполнять действительную атаку сложными действиями, соединив ложное действие с заключительным, решающим, которое должно соответствовать движениям защиты противника, и использовать их для получения преимуществ. При этом, применяя ложную атаку, надо быть готовым защищать от атаки и контратаки противника.
2. Преимущественно проводить сложную атаку. Сильнейшие борцы мира не отрицают применения атаки одиночными приемами. Однако наиболее успешно они применяют сложную атаку, при которой выполняются, как правило, два разнонаправленных действия. Противник, защищаясь от первого действия, на второе, решающее, уже отвечать не успевает. Первое ложное действие получило название «тактическая подготовка». Атака одиночным действием удается редко: противник быстро к ней привыкает, хорошо защищается и может успешно контратаковать.
3. Применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий. Атаковать надо различными техническими операциями: бросками, сваливаниями, переворотами, бросками и контприемами в партере. Многие выдающиеся борцы применяют в соревнованиях от 20 до 30 различных вариантов атаки. Это дает им возможность атаковать в различных условиях борцовского поединка. При атаках небольшим количеством приемов противник быстро к ним приспособляется.
4. Иметь высокую активность и ритмичность атак. Современные правила борьбы и система судейства требуют от борца на протяжении всей схватки вести активную атакующую борьбу. Атаковать следует не реже чем через каждые 10 секунд борьбы на протяжении всей схватки. Невыполнение атакующих действий во время схватки более чем за 10-15 секунд наказывается судьями. А после 3-го

предупреждения борца снимают со схватки и присуждают ему поражение.

5. Применять атакующие действия «спуртами». Уметь резко увеличить темп атакующих действий и непрерывно атаковать логически осмысленными приемами в течение 15-20 секунд на максимальной скорости.
6. Получать за атаку более высокие оценки в баллах. В соответствии с правилами при равном количестве баллов у обоих борцов победителем признается борец, имеющий более высокие оценки за проведенные приемы.
7. Вести борьбу с более быстрым противником в захвате. Используя правило сближения надо выйти в захват с более быстрым противником. В захвате есть возможность сковать быстрые движения противника, ограничить его подвижность и атаковать соответствующими приемами. Надо избегать, вести с ним борьбу из положения вне захвата.
8. У выносливого противника добиваться преимущества в начале схватки. С выносливым противником надо строить тактику соревновательного поединка так, чтобы получить значительное преимущество в самом начале борьбы. В дальнейшем надо суметь сохранить это преимущество. К концу схватки атаки надо усилить.
9. Уметь изменять скорость атаки. Для успешного применения атаки надо научиться изменять ее скорость. К концу сложного атакующего действия скорость движения должна значительно превышать скорость начального движения атаки (ее тактической подготовки).
10. Уметь применять повторную атаку. Следует научиться применять атаку одним и тем же приемом дважды и непрерывно, без паузы. После неудачной атаки или ложной атаки научиться быстро повторить ее. Для этого надо сделать вид, что атака закончена, но не возвращаться в исходное положение, а быстро повторить атаку.
11. Уметь правильно атаковать в конце схватки. Проигрывая схватку, некоторые борцы атакуют суетливо, часто без должной тактической подготовки, однообразно. Сильнейшие борцы мира часто выигрывают схватку в самые последние секунды борьбы. Они делают вид, что смирились с поражением, ведут себя пассивно, затем внезапно «взрываются», быстро, с максимальной силой атакуют сложным действием.
12. Умение показывать активную борьбу. Это умение надо демонстрировать при сильной усталости после выхода из тяжёлого положения, например с моста, или для сохранения добытого ранее преимущества. Надо атаковать без большого напряжения сил, делать различные ложные захваты, применять различные приемы, не доводя

их до конца, заставляя противника отступать и не уходить самому за ковер, сохранять готовность к защите и контратаке.

Специальные упражнения для бросков через грудь

1. Движения туловища вперед, назад, стоя на мосту.
2. Сгибание и разгибание шеи в упоре головой и руками о ковер. Круговые движения шеи.
3. То же, что в упражнении 2, но без помощи рук.
4. Загибание вокруг головы влево и вправо из положения упора головой и руками в ковер.
5. Перевороты с моста через голову.
6. Прогиб туловища назад и доставание головой ковра из положения стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки на животе соединены в «замок».
7. Из положения борцовского моста отжим на руках до гимнастического моста.
8. Прогибание в пояснице, лежа на животе и держась за голеностопные суставы.
9. Падение на ковер животом вперед, прогнувшись и откинув голову назад, из положения стоя на коленях, руки соединены за спиной захватом за запястья.
10. Вставание на мост из стойки, перебирая руками по стенке.
11. Вставание на мост из стойки без опоры.
12. Круговые движения туловищем. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.
13. Доставание пяток руками, прогибаясь назад из стойки. Ноги шире плеч.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
15. Сгибание и разгибание рук с хлопками из упора лежа на ковре.
16. Приседания на одной ноге «пистолет»
17. Выпрыгивание вверх из приседа.
18. Прыжки на одной ноге, другая поставлена на стену или обшивочные маты.
19. Прыжки вверх с места с подтягиванием коленей к животу.
20. Вращение под правой рукой, упирающейся в стену.
21. Вращение под левой рукой, упирающейся в стену.
22. Падение со стойки спиной назад с последующим поворотом на живот и приземление на грудь.
23. Резкие прогибы назад, держась за резиновый шнур. Жесткость шнура следует периодически изменять.
24. То же, что в упражнении 23, но держась за набивной мяч. Вес мячей периодически изменять.

25. Спрыгивание с подставки высотой 70-90см. с выпрыгиванием вверх без задержки на ковре (полу).
26. То же, что в упражнении 25, но во время выпрыгивания вверх прогнуться назад, имитируя позу как при броске прогибом.
27. Сгибание и разгибание туловища на время из положения лежа на спине, руки за головой. При встречном движении пальцы рук должны коснуться пальцев ног.
28. Перепрыгивание боком через гимнастическую скамейку на оценку (количество раз за 10с.)
29. Прыжки на двух ногах по углам начерченного на ковре треугольника.
30. Ходьба на руках.
31. Лазанье по канату без помощи ног на время.
32. Рывки штанги (гири) предплечьями вверх к себе, прогибаясь назад. Вес штанги (гири) изменять.

Варианты технических действий

| Общепринятые варианты | Предлагаемые варианты |
|--|---|
| <u>Бросок через спину</u> | |
| 1. Взять захват рукава и отворота кимоно, потянуть партнера на себя, повернуться спиной на полусогнутых ногах, выполняя наклон, и одновременно выпрямляя ноги, бросить партнера. | 1. Взять захват рукава и отворота кимоно, потянуть партнера на себя, повернуться спиной на полусогнутых ногах, начать падение вперед (с прямым или прогнутым туловищем), одновременно выпрямляя ноги, бросить партнера на татами. |
| <u>Задняя подножка</u> | |
| 2. Взять захват рукава и отворота кимоно, рывком подтянуть партнера к себе, одновременно подшагивая к нему опорной ногой, барьерную ногу поставить сзади его ноги, наклонить туловище, выпрямляя ноги, | 2. Взять захват отворота на шее из-под одноименной руки партнера, подтянуть его рывком к себе, одновременно подставляя опорную ногу к нему, поставить барьерную ногу сзади его ноги, начать падение, |

| | |
|--|---|
| бросить партнера на татами. | прогибаясь, увлеч за собой партнера. |
| <u>Бросок через голову</u> | |
| 3.Взять захват рукава и отворота кимоно, подшагнуть к партнеру, одновременно садясь ближе к пятке своей опорной ноги, другой ногой упереться партнеру в живот, перекатиться на спину и, выпрямляя ногу, перебросить партнера через голову. | 3.Взять скрестный захват рукавов кимоно партнера (правой рукой за правый рукав снизу, а левой-за левый рукав), повернуться в правую сторону, одновременно садясь так, чтобы голова находилась между стопами противника за его пятками, упереться правой стопой (или обеими стопами) в живот партнера, потянуть руками на себя, ноги (ногу) выпрямить, бросить партнера на татами. |

Способы тактических подготовок

| № п/п | Название | Психологическое воздействие на противника | Преследуемая цель |
|-------|-------------------------|--|--|
| 1 | Раскрытие | Провоцирование П на начало активных действий | Преодолеть препятствия к сближению и захвату |
| 2 | Выведение из равновесия | Вызвать у П реакцию сохранения равновесия | Атаковать в момент попытки, сохранить равновесие |
| 3 | Маневрирование | Дезориентировать П | Заставить противника перемещаться, создать ситуацию для атаки |
| 4 | Угроза | Напугать | Заставить противника защищаться определенным образом и выполнить прием на фоне этой защиты |

| | | | |
|---|-----------------|--|---|
| 5 | Внезапность | Поставить П в ситуацию максимальной неопределенности | Не дать противнику времени для полноценной защиты |
| 6 | Сковывание | Вызвать у П Тревогу, раздражение | Вынудить противника освобождать от захвата, в процессе чего осуществить прием |
| 7 | Повторная атака | Создать у П уверенность в надежности защиты | Спровоцировать недостаточную защиту, с тем чтобы легче ее преодолеть |
| 8 | Вывоз | Создать у П уверенность в возможности успешной атаки | Спровоцировать определенную атаку противника и встретить ее контриемом |
| 9 | Отвлечение | Отвлечь внимание П от истинного направления атаки | Создать незащищенную зону для атаки |

Подводящие упражнения для новых вариантов приемов в дзюдо

| Броски | | |
|--|---|--|
| Через спину | Задняя подножка | Через голову |
| Подводящие упражнения | | |
| 1. Повороты на 180 ⁰ | 1. Стоя на коленях, руки за спиной, падение вперед. | 1. Шпагат |
| 2. Ходьба на носках с партнером, сидящим на плечах | 2. Стоя на стопах, руки за спиной, падение вперед (лодочка) | 2. В положении сидя наклоны в перед (ноги врозь) |

| | | |
|--|---|---|
| 3. Прыжки в упоре на руках. Партнер держит за ноги. | 3. Приседания на одной ноге (пистолет) | 3. Лежа на спине, поочередное подтягивание бедер к груди. |
| 4. Падение со стойки спиной назад с последующим поворотом на живот и приземление на грудь. | 4. Имитационные упражнения с гимнастической резинкой. | 4. Рывки штанги (гири) предплечьями вверх к себе, прогибаясь назад. |
| 5. Имитационные упражнения с гимнастической резинкой. | 5. Доставка пяток руками, прогибаясь назад из стойки. Ноги шире плеч. | 5. Бросание рывком набивного мяча через голову, прогибом назад из положения стоя спиной к партнеру. |
| 6. Круговые движения туловищем. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. | 6. Имитационные упражнения. | 6. Вставание на мост с поддержкой за руку, то же с поддержкой под поясницу. |

Скоростно-силовые упражнения для развития взрывной силы отдельных групп мышц.

Упражнение для мышц плечевого пояса

1. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, слегка согнутые руки положить от набивного мяча (мяч может находиться на подвесной гимнастической скамейке или другом приспособлении). Прогибаясь назад, рывком подбросить мяч вверх – вперед, поймать и положить на прежнее место.
2. И.п. то же, что в упражнении 1, но с гирей. Рывком поднять гирю вверх-вперед и опустить в прежнее положение.
3. И.п. – упор лежа. Сгибать и разгибать руки с хлопком (количество хлопков за 10 сек.).
4. И.п. – упор на руках с удержанием стоп партнера. «Прыжки» в упоре на руках.

5. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом снизу. Быстро, максимально напрягаясь, оказывать давление руками вверх к себе в течение 4-5 сек.
6. Лазанье по канату без помощи ног на скорость
7. Лазанье по наклонной лестнице на скорость

Упражнение для туловища

1. И.п. – стоя ноги врозь, с гирей, партнером или со штангой на плечах. Наклониться вперед до угла 110-120, а затем, прогибаясь назад, рывком выпрямить туловище.
2. И.п. – стоя ноги врозь, обхватить туловище партнера, находящегося между ногами спиной кверху. Прогибаясь назад, рывком выпрямиться, поднять партнера, а затем вернуться в и.п.
3. И.п. – стоя ноги врозь, у стола, наклониться вперед и обхватить стол руками. Прогибаясь назад, рывком поднять ноги, а затем возвратиться в и.п.
4. И.п. – лежа на животе, руки вытянуть вверх, ноги выпрямить. Прогнуться, одновременно отрывая ноги и грудь от ковра.
5. И.п. – лежа на животе, руки на затылке, стопы удерживаются партнером. Прогибаясь назад, рывком оторвать грудь от ковра.
6. И.п.-лежа бедрами на гимнастическом коне или столе, ноги закреплены на гимнастической стенке, руки на затылке, туловище опущено вниз. Прогибаясь назад, рывком поднять туловище.
7. И.п. то же, что в упражнении 6, но с набивным мячом или блином штанги на плечах.

Упражнение для ног

1. И.п. – стоя ноги врозь, руки слегка отведены назад. Присесть, а затем взмахом рук вперед-кверху прыгнуть вверх.
2. То же, что в упражнении 1, но с шагом с предварительным наклоном туловища вперед.
3. То же, что в упражнении 1, но с шагом и предварительным наклоном туловища вперед.
4. То же, что в упражнении 2, но с шагом и предварительным наклоном туловища вперед.

5. И.п. – стоя со слегка разведенными ногами на гимнастическом козле (столе) высотой до 70 см. Прыгнуть вниз и, не задерживаясь, со взмахом руками вверх-вперед прыгнуть вверх.
6. То же, что в упражнении 5, но со штангой на плечах. Прыжок выполнять с высоты 30-40 см.
7. И.п. то же, что в упражнении 5. Прыгнуть вниз и, не задерживаясь, прыгнуть вверх. Во время прыжка принять позу, характерную для бросков прогибом или наклоном.
8. Перепрыгивания боком через гимнастическую скамейку; оценка-количество раз за 10 сек.
9. И.п.- стоя ноги врозь с партнером на плечах, держаться руками за рейку гимнастической стенки. Быстро сделать полуприсед и резко встать, поднимаясь на носки.

Комплексные упражнения

1. И.п. – стоя в правой (левой) борцовской стойке, положить слегка согнутые руки сбоку набивного мяча, находящегося на подвесной гимнастической скамейке или другом приспособлении. Поставить сзади стоящую ногу вперед, прогнуться и рывком бросить мяч через голову. Борцы, совершенствующие бросок наклоном, бросают мяч вперед-вверх без наклона туловища вперед.
2. И.п. то же, что в упражнении 1, но с гирей. Поставить сзади стоящую ногу вперед, рывком поднять гирю вверх-вперед.
3. И.п. – стоя в полуприседе на двух параллельных скамейках с гирей (штангой) в руках, наклониться. Выпрямляя ноги и спину, резко вырвать гирю вверх.

Упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц

1. Стать лицом друг к другу (расстояние 6-8м), держа набивной мяч в полусогнутых руках перед грудью. Сильно и быстро бросить мяч партнеру и сразу расслабиться.
2. Стать спиной к партнеру. Бросить набивной мяч, прогибаясь назад.
3. Спортсмены, напрягаясь, упираются руками друг другу в плечи. Один из них, расслабляясь, резко приседает и выполняет захват туловища или ног. Вначале упражнение выполняется без отрыва партнера от ковра, а затем с отрывом
4. Стоя или сидя, чередовать быстрые и сильные напряжения с полным расслаблением отдельных групп мышц.
5. Сильно и быстро напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или бросков наклоном и мгновенно расслабиться.

6. Из расслабленного положения, мгновенно напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или наклоном.
7. Напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или наклоном, затем расслабиться и мгновенно напрячься.
8. Стоя в правой (левой) борцовской стойке и приставляя сзади стоящую ногу, напрячься, затем расслабиться и, мгновенно напрягаясь, имитировать бросок прогибом или наклоном.
9. Встряхивание рук вверх с последующим расслабленным их опусканием и сгибанием туловища.
10. Поочередные подскоки со встряхиванием свободной ноги, туловища и рук.

Специальные упражнения броска прогибом с подсадом бедром снаружи

1. Партнер напирает или поворачивается к противнику правым боком. Обхватить обеими руками туловище партнера, плотно прижать к себе и подсадить снаружи вверх бедром левой ноги (рис.6).
2. То же, что в упражнении 1, но после подсада партнера задержать его на предельной высоте и устоять 3-5 с. на правой ноге.
3. То же, что в упражнении 2, но после подсада и задержки партнера тем же бедром левой ноги вывести ноги немного вправо.
4. То же, что в упражнении 3, но одновременно с выносом ног партнера вправо прогнуться и отклонить свой корпус и голову влево-назад.
5. Партнер напирает или поворачивается к противнику левым боком. Обхватить обеими руками туловище партнера, плотно прижать его к себе и подсадить снаружи вверх бедром правой ноги.
6. То же, что в упражнении 5, но после подсада партнера задержать его на предельной высоте и устоять 3-5 с. на левой ноге.
7. То же, что в упражнении 6, но после подсада и задержки партнера тем же бедром правой ноги вывести его ноги немного влево.
8. То же, что в упражнении 7, но одновременно с выносом ног партнера влево прогнуться и отклонить свой корпус и голову вправо-назад.
9. Имитация броска прогибом с подсадом бедром левой ноги и приземлением на наклонную платформу.
10. Имитация броска прогибом с подсадом бедром правой ноги и приземлением на наклонную платформу.

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главное её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать

и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаящих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами

гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традициям рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться спортивных результатов.

В УТ-группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед, в зависимости от возраста должны стать - история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и

состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы год обуч |
|-------|---|--|----------------------------|
| 1 | Физическая культура -важное средство Физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и о спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | УТ |
| 2. | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | СО, Н |
| 3. | Закливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | СО, НП, СО, НП, |
| 4. | Зарождение и развитие борьбы дзюдо | История борьбы дзюдо | СО, НП, |
| 5. | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо | Чемпионы и призёры первенства мира, Европы и России | УТ |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | НП, У |
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. ТПП. Роль спортивного режима и питания | УТ |
| 8. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки | УТ |
| 9. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | УТ |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | УТ |

3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка основная и

заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли, секретаря.

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с

самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- а) психолого-педагогические-убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- б) психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- в) психолофизиологические – аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средство коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевою сферу, на нравственную сферу.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВЕРБАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность.

Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешанной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные

стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так

как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышения уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

ФАКТОРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдения режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;

МЕДИКО - БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ-этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ) рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (комплекс психомышечной тренировки).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.6. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.

С занятиями спортом всегда связано понятие о здоровье человека о расширении функциональных резервов его систем, повышении сопротивляемости, устойчивости к неблагоприятным факторам воздействия. Все эти положения остаются незыблемыми до тех пор, пока осуществляется планомерная, методически правильно построенная тренировка, когда объем и интенсивность физических упражнений находятся в соответствии с состоянием здоровья ребенка, с функциональными резервами его организма.

Тренер-преподаватель должен помнить, что детский организм особенно уязвим. Он отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, особенностью функционирования нервной системы гормональными перестройками, незрелостью сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системы. И если у взрослых большинство повреждений и заболеваний проходят обычно бесследно, то организму ребенка они могут нанести непоправимый вред.

Среди причин возникновения спортивных травм следует выделить:

- а) факторы, обусловленные нарушением организационных принципов проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- б) факторы, обусловленные нарушением методических принципов тренировки;
- в) факторы, обусловленные нарушением материально-технического состояния оборудования и инвентаря;
- г) факторы, обусловленные нарушением санитарно-гигиенических условий тренировки и соревнований;

Указанные причины являются производными целого ряда причин, зная которые можно вести активную предупредительную работу.

Частоту и характер травм можно связать с особенностями того или другого вида спорта.

Во многом успех оказания помощи, а в последующем исхода лечения зависит от первых, доврачебных, мероприятий (табл.15).

Для оказания первой, доврачебной, помощи, необходимо на базе, где проводятся тренировки, иметь медицинскую аптечку, оснащенную: а) стерильным перевязочным материалом; б) жгутом; в) лонгетами; г) дезинфицирующими веществами (йодная настойка, перекись водорода); д) сердечными средствами. Периодически содержимое аптечки проверять и по необходимости доукомплектовывать.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов.

| Заболевание, травма | Признаки заболевания, травмы | Профилактические мероприятия | Доврачебная помощь |
|---------------------|---|--|---|
| Перетренировка | <p>1-я стадия: прекращение роста спортивных результатов, неустойчивость работоспособности, ухудшение самочувствия, раздражительность, плохой сон; ухудшение реакции на скоростную нагрузку</p> <p>2-я стадия: снижение работоспособности: нежелание тренироваться; после тренировки— необычная слабость и усталость; боли в области сердца, увеличение ЧСС в покое и при выполнении привычных нагрузок; ухудшение реакции на выносливость</p> <p>3 стадия: резкое стойкое снижение работоспособности; апатия, вялость, слабость, подавленность, неверие в свои силы, отказ от тренировок, бессонница ночью, сонливость днем; значительное ухудшение сердечной деятельности</p> | Правильная организация и методика тренировок, не приводящая к чрезмерной нагрузке, превышающей функциональные возможности спортсмена | <p>Соблюдать режим, улучшить питание, снизить нагрузки</p> <p>Радикально изменить режим, прекратить специальную тренировку на 2—3 недели</p> <p>Прекратить тренировки</p> |
| Обморок | Внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением сердечной деятельности и дыхания. Обмороку может предшествовать | Правильная организация и методика тренировок. Контроль состояния здоровья после перенесенных заболеваний. | Прекратить тренировки |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | тошнота, головокружение, общая слабость. | | |
| Сотрясение, ушиб мозга | Ушиб мозга характеризуется помимо симптомов, свойственных сотрясению, повторной рвотой, судорогами, двигательными и чувствительными расстройствами (параличами) | Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | Уложить пострадавшего, под голову подложить резиновый круг, на голову — пузырь со льдом или холодной водой, расстегнуть одежду, затрудняю- щую дыхание. Немедленно до- ставить пострадавшего в больницу |
| Ссадина, рана | Нарушение целостности кожных покровов, глубоких тканей, кровотечение, болезненность в области раны | Соблюдение правил страховки при выполнении технически сложных элементов. Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий | Оросить ссадины 3%-ным раствором перекиси водорода, обработать «зеленкой», наложить стерильную повязку со смягчающей мазью (вазелин и др.). При ранах обработать кожу вокруг раны спиртом, «зеленкой» или настойкой йода (не касаясь раны). При загрязненной ране обработать 3%-ным раствором перекиси водорода. |
| Ушиб, разрыв мышцы, разрыв, растяжение свя- зок | Припухлость, кровоизлияние, боль, нарушение функции. В момент травмы — треск, в области повреждения определяется углубление, расположенное поперек мышцы (при разрыве уплотнение пораженного участка) | Выполнение специальной разминки в технических видах многоборья. Системное применение восстановительных средств в процессе тренировок | Обеспечить покой травмированной конечности, холод (лед)— на 25—30 мин, применить хлор-этил, давящую повязку. Для создания неподвижности конечности использовать стандартные фанерные, проволочные, |

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| | | | специальные транспортные щиты и любой подручный материал — доски, палки, лыжи и др. |
| Вывихи и подвывихи | Заметная деформация и отечность в области сустава, резкая болезненность и ограничение движений в поврежденном суставе. | Соблюдение мер предосторожности во время тренировочных занятий и соревнований, совершенствование технического мастерства спортсменов, соблюдение правил техники страховки. | Обеспечить покой поврежденной конечности. При вывихе верхней конечности — подвесить руку на косынку, нижней конечности — под поврежденный сустав положить подушку, резиновый круг или одежду. Наложить холодные примочки, пузырь со льдом на поврежденный сустав. |
| Перелом | Припухлость, отечность, боль постоянного характера, нарушение двигательной функции, деформация, треск, при открытом переломе наличие костных отломков в ране | Соблюдение правил техники безопасности во время тренировочных занятий и соревнований. | Остановить кровотечение, наложить асептическую повязку (при открытом переломе), обеспечить покой конечности, сустава. Для иммобилизации использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал доски, палки, лыжи |

3.6.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по дзюдо допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по дзюдо;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале и на татами.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть кимано.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Проверить исправность татами, спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
- 2.7. Проверить состояние спортивной формы.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.
- 3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может привести к нежелательным последствиям.

3.5. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Соблюдать дисциплину на занятиях.

3.9. На ковре следует располагаться так, как указывает тренер, с учетом того, чтобы падающие не сталкивались, не падали за ковер на пол.

3.10. Не сидеть на ковре в перерыве между схватками синой к борющимся.

3.11. Для достижения победы не применять запрещенные приемы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму .
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Педагогический контроль.

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых

осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года.

Тренер и воспитанники в конце года подводят итоги проделанной работы, анализируют данные отчета, основу которых составляют количественные показатели. На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся. В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если воспитанник не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту, он еще может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации школы такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

Для осуществления эффективного контроля за ходом тренировки юных дзюдоистов широко используются контрольные испытания, позволяющие оценивать все стороны подготовленности спортсменов. С помощью контрольных испытаний тренер-преподаватель получает объективную количественную информацию и на основе результатов вносит в тренировочный процесс необходимые коррективы.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

Приложение N 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|---------------------------------|---|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| | Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

4.2. Врачебный контроль.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами

полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический

возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по дзюдо

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Основы знаний по Физической культуре», учебное пособие, «Кавказский край», 2001г, Ставрополь.
2. «Дзюдо», примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Акопян А.О. и др.; «Советский спорт», Москва, 2009 г.
3. Ахметов С.М. «Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития», Краснодар, КГАФК, 1996г.
4. Лях В.И. «Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте», «Теория и практика ФК», 1990г.
5. «Подвижные игры», Ставрополь, 2000г.
6. <C:\Users\Admin\Desktop\стандарты\дзюдо.tif>