

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Принята
Педагогическим советом Школы
«05» августа 2022 г.

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара
Д.В. Правдин
«05» августа 2022 года



ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»

Направленность: *спортивная*
Уровень программы: *оздоровительный*
Возраст обучающихся: *6-18 лет*
Срок реализации программы: *1 год (312 часов)*

Разработчики:
методист ДЮСШ № 7
Филиппова Е.В.
руководитель физического воспитания
Никитин С.К.
тренер – преподаватель
кандидат в мастера спорта
СССР по дзюдо
Дубнов А. Г.

г. Самара

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. | Введение..... | 4 |
| 3. | Нормативная часть..... | 5 |
| 4. | Методическая часть..... | 10 |
| 5. | Система контроля и зачётные требования | 19 |
| 6. | Материально-техническое обеспечение..... | 23 |
| 7. | Меры безопасности и предупреждения травматизма | 24 |
| 8. | Перечень информационного обеспечения..... | 28 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа подготовки учащихся по виду спорта дзюдо разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минспорта России от 19.09.2012г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход;
- индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь подготовки к соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;

- введение;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- материально-техническое обеспечение;
- меры безопасности и предупреждения травматизма;
- перечень информационного обеспечения.

2. ВВЕДЕНИЕ

«Дзюдо» происходит от японских слов «дзю» (уступить мягко, благородно, изысканно) и «до» (путь, принцип). Дзюдо относится к разряду видов спорта, в основе которых лежит единоборство. Дзюдо требует наличия таких ценных качеств, как самостоятельность, концентрированность, настойчивость, целеустремленность, твердость характера, мобилизационная способность и способность к совершенствованию результатов. В результате занятий развиваются не только специфические, но и ценные общие физические и координационные качества. С 1964 года дзюдо включено в программу Олимпийских игр. В дзюдо наряду с бросками разрешены удушающие и болевые приемы на руки. Спортсмены выступают в кимоно (свободная куртка с поясом и штаны) на специальных матах – татами. Для достижения победы атакующий борец должен либо выполнить бросок соперника на татами на спину, либо провести удержание на 30 секунд, либо болевой или удушающий приемы.

В настоящее время популярным во всем мире стало и женское дзюдо. Количество девушек и женщин, занимающихся дзюдо, стремительно растет. Подготовка женщин в дзюдо отличается от подготовки мужчин. При составлении программ и планов необходимо опираться на следующие положения:

1) соразмерность развития основных физических, нравственных, моральных и волевых качеств с целью обеспечения гармонического развития личности на каждом этапе многолетней тренировки;

2) прочный фундамент общей и специальной подготовленности с обязательным акцентом на повышение скоростно-силового потенциала;

3) направленность и характер нагрузок постепенно доводятся до возможно высоких границ; строго соблюдается их вариативность;

4) коррекция системы управления тренировочным процессом должна осуществляться на основе данных регулярного комплексного контроля.

Основными специфическими трудностями, возникающими перед тренером при управлении тренировочным процессом, являются особенности возрастного обучения и воспитания. Необходим строгий учет закономерностей, присущих подростковому возрасту и отражающих процесс роста и развития в период становления. Эти закономерности должны находиться в основе процесса управления тренировкой.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа подготовки по дзюдо рассчитана на один год

- Спортивно-оздоровительной группе (СОГ);

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 - 18 лет.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки включает в себя – 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, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Режим занятий 3 раза в неделю, занятия включают в себя методическую и организационную работу.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья. Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса представлены в таблице.

| Этап подготовки | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное, максимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, специальной, теоретической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|-----------------|-----------------|------------------------------------|---|--|---|
| СОГ | 1 год | 6 лет | 10-30 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, теоретической подготовки |

Спортивно-оздоровительный этап – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор в ДЮСШ может производиться на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

На этап СОГ зачисляются желающие заниматься дзюдо. Зачисление учащихся производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных детей или эмансипированных несовершеннолетних, а также предоставивших медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка, подтверждающее отсутствие у него противопоказаний для занятий по избранному виду спорта.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы спортивно-оздоровительного этапа или этапа начальной подготовки, тренер, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе дзюдо на этапе тренировки в группах СОГ.

Основной целью ДЮСШ по дополнительной общеразвивающей программе является формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом у максимально возможного числа детей и подростков, направленное на всестороннее гармоничное развитие их личности; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Спортивно-оздоровительный этап:

Цель-выработка и развитие устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие физических качеств.

3. Воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
 4. Спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников.
 5. Развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
 6. Знание основ гигиены и самоконтроля.
 7. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.
- **Педагогическая целесообразность** программы объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения.
 - Принципы обучения:
 - - Принцип научности
 - - Принцип связи обучения с практикой
 - - Принцип систематичности и последовательности
 - - Принцип наглядности
 - - Принцип сознательности и активности
 - **Ожидаемые результаты по освоению программы:**
 - ***Должны знать:***
 - как правильно растягиваться (теоретические аспекты);
 - как работают мышцы и что такое центры «силы»;
 - как правильно выполняются упражнения базового и начального уровня;
 - базовые комплексы растяжки рук, ног и спины;
 - ***Должны уметь:***
 - правильно выполнять базовый и начальный уровень;
 - уметь составлять комплексы по растяжке основных мышц тела человека;
 - правильно организовать рабочее пространство.

Направленность образовательной программы СОГ- заключается в создании условий для работы и решении проблем на данном этапе.

Тренеру-преподавателю в процессе работы с группой СОГ особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:

- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Антисоциальные ценности в группах общения подростков.
- Неопределенность в выборе жизненных целей.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Отсутствие элементарных знаний о гигиене и самоконтроле.

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке, тестов, контрольных схваток, участия в соревнованиях, медицинских осмотров.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные схватки применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета Школы и при разрешении врача.

Тренерами групп, СОГ должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;

- расчет учебных часов (по типам групп);

- расписание занятий;

2. Учет проделанной работы:

- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка дзюдоистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, технико-тактическая (интегральная) подготовка, практические материалы (также с элементами дистанционного обучения <http://dyussh7.ru/distantcionnoye-obuchenije>), психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), увеличивается количество часов на технико-тактическую (совместно техническую и тактическую), контрольные испытания и соревнования. Такая же картина наблюдается в соотношении технической подготовки. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Учебный план

Общеразвивающую программу можно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха или отпуска тренера-преподавателя.

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий

| <u>Раздел</u> | <u>Тема занятий</u> | <u>Всего часов</u> | <u>Теория</u> | <u>Практика</u> |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------|-----------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 166 | 3 | 163 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 83 | 2 | 81 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 15 | 2 | 13 |
| 4 | Контрольно-переводные испытания | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Подвижные игры | 31 | 1 | 30 |
| 6 | Медицинское обеспечение | 1 | - | 1 |
| 7 | Соревнования | 6 | 1 | 5 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 10 | 302 |

*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Годовой план распределения учебных часов для СОГ

| Месяц \ Наименование | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|-----------------------------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| Теоретические занятия | 3 | 2 | 1 | | | 1 | 2 | | | | 1 | |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 15 | 16 | 14 | 16 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 8 | 7 | 4 | 7 | 6 | 5 | 10 | 10 | 10 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 2 | | | | |
| Подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 |
| Медицинский контроль | | | | | | | | | | 1 | | |
| Соревнования | | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | |
| Контрольно-переводные испытания | 1 | 1 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Всего за месяц | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 |
| Всего за год | 312 | | | | | | | | | | | |

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать

надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого 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 тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- специальные физические упражнения (элементы техники дзюдо);
- Техничко-тактическая подготовка;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

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.

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

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах 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.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительной группе:

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- техника борьбы;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

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 подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

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 им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий 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. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 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 скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует

более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную 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 и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

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

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль:

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раза в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем 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.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная ее 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. Начинающих 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.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

При построении многолетнего 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.

Примерный план теоретической подготовки

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы, год обучения |
|--------------|--|---|-------------------------------------|
| 1. | Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | СОГ |
| 2. | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | СОГ |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | СОГ |
| 4. | Зарождение и развитие борьбы дзюдо | История борьбы дзюдо. | СОГ |
| 5. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. | СОГ |
| 6. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств. | СОГ |

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и период тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами занятий являются тренировочные и контрольные занятия.

Тренировочные занятия – наиболее распространенная форма спортивного урока, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся, условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей

важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице № 2 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро -, мезо - и макро циклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. № 3 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения

| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
|---------------|---|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
|---------------|------------------------------|--------------|
| | уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 - минутного отдыха (*P1*) в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (*P2*) в положении стоя, а после минутного отдыха -

в положении сидя ($P3$). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 4.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовленности и иные спортивные нормы для зачисления в группы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

| Виды испытаний | Нормативы |
|--|---|
| ОФП | |
| Челночный бег 3x10 | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |
| Подтягивание на перекладине | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |
| Бег 1 км; | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |
| Бег 2 км. | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |
| Прыжок в длину с места | норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории. |

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрав соцразвития России от 09.08.2010N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по дзюдо. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблицах №№ 5, 6.

В целях обеспечения студентов и педагогического состава спортивной экипировкой и одеждой общего назначения независимо от их спортивной специализации, используемых в период проведения занятий по ОФП и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований, необходимо пользоваться приказом Госкомспорта России от 03.03.2004 г. № 190/л и методическими рекомендациями к нему, а также табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования.

7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

1. Общие требования безопасности

Травмы в дзюдо могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение дзюдоистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, татами, экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом дзюдоистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма дзюдоиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по дзюдо;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму.

Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.

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

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

За 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу.

Схватка проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести воспитанников из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

8. Перечень информационного обеспечения:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. -СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
3. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки.-М.: «САЛМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.:ФиС, 1995.- 241с.
17. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
19. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
20. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
21. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
22. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
23. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М. :Физкультура и спорт, 1973.
24. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений /В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
25. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
26. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
27. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

28. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
29. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. - Л., 1975.
30. Якимов А.М. Универсализация - основа подготовки элитных спортсменов в циклических видах спорта // Лыжный спорт.– М., 2009.
31. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
32. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984 – 330 с.
33. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов Спб.: Питер Принт, 2002. – 380 с.
34. Столяренко Л. Д. Основы психологии. - Ростов на Дону, 1999. - 672 с.
35. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
36. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.