

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
« Детско- юношеская спортивная школа №1»

Рекомендована к реализации
педагогическим советом «ДЮСШ №1»
протокол № 1
от « 29 » 08 2023г.

Утверждаю
Директор «ДЮСШ №1»
В.В. Чертов
пр. № 205 от « 31 » 08 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО

(Разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ)

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 8 -17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренеры – преподаватели Тен С.А.

Ахмеджанов Н.М.

Шишкин А.В.

Методист: Ивациненко Л.И.

Щекино 2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1», в соответствии с материально-технической базой школы и на основе следующих нормативно-правовых документов:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медикопсихологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

– технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа рассчитана на три года обучения в группах начальной подготовки (НП) и пять лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ).

Цель программы- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Данная программа по дзюдо предназначена для занимающихся в «ДЮСШ №1».

В программе выделено два этапа подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ) Сроки реализации программы - 8 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 17 лет. Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации дзюдо, и овладение основами техники борьбы. Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

Основные задачи:

- обучение технике дзюдо;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке, в избранном виде спорта.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей, теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- домашние задания.

Основные направления тренировки:

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивного мастерства.

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

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 в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий дзюдо на первом году является овладение основами техники. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать 3 дня.

Всего на обучение каждому техническому действию нужно отводить 15-25 занятий (зависит от сложности) (30-35 минут в каждом занятии).

Контроль - на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно.

Контроль технической подготовки осуществляется тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменов на соответствующий «кю».

Контроль физической подготовки осуществляется с помощью специальных переводных нормативов.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль 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 режима дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.
- 5 Контроль выполнения детьми рекомендаций врача, состояния здоровья, режима тренировок и отдыха.

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

Наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы по дзюдо для групп начальной подготовки.

Год обучения	Возраст	Кол-во в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
1	10-11	15	6	234	1-2	белый пояс
2	11-12	12	9	351	2-3	5 кю желтый пояс
3	12-13	12	9	351	4-5	4 кю Оранжевый пояс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал для групп начальной подготовки

1. Физическая культура в России
2. Гигиена, закаливание, режим, питание.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Самоконтроль, предупреждение травматизма, техника безопасности.
5. Понятие о тренировке, спортивной форме, переутомлении.
6. Правила борьбы дзюдо, основы техники выполнения элементов.
7. Правила соревнований, их организация, виды соревнований.
8. Обязанности и права участников соревнований.
9. Правила поведения участников соревнований.
10. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.
11. Место занятий, инвентарь.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в дзюдо.

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо.

Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. первый чемпионат г. Москвы по дзюдо 1935 года. Чемпионат Европы 1962 года. Первый чемпионат СССР 1973 года г. Киеве. Первый чемпионат Российской Федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо.

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске пата на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть и ноги, проводить болевые и удушения рывком, держаться за татами.

Правила дзюдо.

Оценка за проведение бросков и приемов, лежа - кока, юко, ваза-ари, иппон. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе преимущество отдается игровым соревновательным методам. С элементами специализации. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами (2-3 соревнования в год).

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: мужество, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП)

Процесс тренировки строится на основе всесторонней подготовки спортсменов: теоретической; физической; технической; тактической; психологической; нравственной.

1. ТЕХНИКА.

1. Специальные технические упражнения для начинающих дзюдоистов:

- Стойки (сизай) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая;
- передвижения (син гай) - обычными шагами, подшагиванием;
- дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную;
- упоры, нырки, уклоны;
- захваты (кумикага) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи);
- падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувирка, держась за руку партнера;
- страховка и самостраховка партнера при выполнении бросков;

- положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и на стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу;
- сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера;
- отделение от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера.
- усилия дзюдоиста, направленные на выведения противника из равновесия:
вперед (тяга двумя руками, тяга левой и правой);
- назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Закрепление технических действий достигается посредством многократного их проведения:

- в стандартных ситуациях;
- в условиях перемещения противника;
- при нарастающем сопротивлении.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техническая база для дзюдоистов 1-го года обучения, необходимая для присвоения квалификационных степеней КЮ.

6-й кю. Белый пояс.

1. Приветствие (поклон): приветствие стоя, приветствие на коленях.
2. Пояс (завязывание).
3. Стойки.
4. Передвижения: обычным шагом, приставным шагом, вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.
5. Повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° с крестными шагами, на 180° круговым шагом вперед и назад.
6. Захваты: основной захват - рукав-отворот.
7. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед - назад, вправо - влево, назад - вперед, влево - вправо.
8. Падения: на бок, на спину, на живот, кувырком.

Техническая база для дзюдоистов 2-го года обучения, необходимая для присвоения квалификационных степеней КЮ.

5-й кю. Желтый пояс.

Техника бросков.

- 1 Боковая подсечка под выставленную ногу.
- 2 1 Подсечка в колено под отставленную ногу.
- 3 Передняя подсечка под выставленную ногу.
- 4 Бросок скручиванием вокруг бедра.
- 5 Отхват.
- 6 Бросок через бедро подбивом.

7 Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Техника сковывающих действий в партере.

1. Удержание сбоку.
2. Удержание с фиксацией плеча головой.
3. Удержание поперек.
4. Удержание со стороны головы.
5. Удержание верхом.

Дополнительный материал. Техника бросков.

1. Задняя подножка.
2. Контрприем от отхвата или задней подножки.
3. Контрприем от зацепа изнутри голенью.
4. Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.
Техническая база для дзюдоистов 3-го года обучения, необходимая для присвоения квалификационных степеней КЮ)

4 кю. Оранжевый пояс. Техника бросков.

1. Задняя подсечка.
2. Подсечка изнутри.
3. Бросок через бедро с захватом шеи.
4. Бросок через бедро с захватом отворота.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Передняя подножка.
7. Подхват бедром (под две ноги).
8. Подхват изнутри (под одну ногу).

Техника сковывающих действий.

1. Удержание сбоку с захватом из-под руки.
2. Удержание сбоку с захватом своей ноги.
3. Обратное удержание сбоку.
4. Удержание поперек с захватом руки.
5. Удержание со стороны головы с захватом руки.
6. Удержание верхом с захватом руки.

Дополнительный материал.

1. Контрприём от боковой подсечки.
2. Контрприём от подсечки изнутри.
3. Контрприём от подхвата бедром.
4. Контрприём от подхвата изнутри.
5. Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов).
6. Одноименный зацеп изнутри голенью.
7. Контрприём от подхвата изнутри скручиванием.

ТАКТИКА

1 год обучения

1. Тактика проведения захватов и бросков:

- сковывание;
 - опережение;
 - выведение из равновесия.
- #### **2. Обманные действия для достижения цели:**
- угрозы;
 - вызовы;
 - комбинации;
 - контрприемы.

2 год обучения

1. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физические качества);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

2. Проведение поединков с различными партнерами;

- проведение поединка по формуле - 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере;
- перед поединком задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, болевых, удержаний и в поединке добиться их успешного выполнения.

3. Тактика участия в соревнованиях:

- поведение перед соревновательным днем;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха и питания);
- анализ проведенного поединка и соревновательного дня в целом.

3 год обучения:

Уже в большей степени уделяется внимание тактической подготовке борца его действиям:

- начало поединка;
- при ведении схватки в свою пользу;
- во время проигрыша;
- удержание победы в конце схватки;
- борьба в красной зоне;
- различные психологические приёмы до начала схватки и во время её.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: *спортивная борьба* - вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера;

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10м;

гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

подвижные игры - эстафеты, игры в касание, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м; *плавание* - 25м.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3,5 минут)

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки (де-аши-бараи) - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Учи-коми (для Seoi-Nage, O- Soto-Gari. O-Uchi-Gari).

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнений, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На данном этапе преимущество отдается игровым соревновательным методам, с элементами специализации. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами (2-3 соревнования в год).

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, инициативности, смелости, коллективизма, дружелюбия к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основная цель тренировки в группах УТ - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;

- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренажерах);
- 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 дзюдо должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в 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 совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специализированные 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 отдыха между упражнениями.

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

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

Методика контроля. Как 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, аппетит, все тела, общее самочувствие.

В процессе тренировок рекомендуются 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-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, выполнения 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 противоборства.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
для 1— года обучения (12-14 лет)**

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающ. в группах	Кол-во часов в неделю (макс.)	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
1	12-14	12	10	390	3-4	4-кю оранжевый

**Примерный годовой план
распределения учебных часов для дзюдоистов УТ 1 года обучения**

№	Разделы программы	Кол-во в год
1	Техника	130
2	Тактика	50
3	Общая физическая подготовка	100
4	Специальная физическая подготовка	56
5	Волевая подготовка	20
6	Нравственная подготовка	4
7	Теория и методика освоения дзюдо	12
8	Соревновательная подготовка	16
9	Зачетные требования	2
	Всего часов	390

Задачами учебно-тренировочных групп 1 года обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- изучение техники и тактики борьбы дзюдо;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях с целью выполнения спортивного разряда и контрольных требований;
- сдача зачетов по теоретической подготовке.

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок); движение вправо, движение влево, движение вперед влево, движение вперед вправо; движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Техника

Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi-Mata

Прием борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона

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

1.2. Тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации - передняя подножка-подхват, через спину - передняя подножка-обхват, боковая подсечка-бросок через бедро. Подхват - подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия

проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований)

– цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

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

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - хараи-гоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о - сото - гари - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи - гоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

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

Поединки для развития быстроты: 0- в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: - в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: - поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

2.2. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс -2-3 км.

Гимнастика: Для развития силы - подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей -2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках,

переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика: Для развития силы - поднимание гири (16кг), штанги - 25 кг.

Бокс: Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты - забегание на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках)

Спортивные игры: Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

3.2 Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоения дзюдо.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники.

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований.

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо.

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

VII. РЕКРЕАЦИЯ

(ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ДЗЮДОИСТА)

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

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12-14 ЛЕТ)
ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13 лет		
			до 50кг	до 66кг	св. 66кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места	180 см	190 см	195 см
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин. с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол-во раз)	14	12	8
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	20
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы вперед	5,5 м	6,6 м	7,0 м
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

ТЕХНИКА 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через ногу вперед - Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi-Mata

Прием борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса-Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
для 2 года обучения (13-15 лет)

Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной и соревновательной работы в спортивных школах и коллективах по дзюдо

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающ. в группах	Кол-во часов в неделю (макс.)	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
2	13-15	12	12	468	4-5	3-кю зеленый пояс

Примерный годовой план
распределения учебных часов для дзюдоистов УТГ 2 года обучения
на 39 недель

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1.	Техника	140
2.	Тактика	40
3.	Общая физическая подготовка	60
4.	Специальная физическая подготовка	160
5.	Волевая подготовка	20
6.	Теория и методика освоения дзюдо	14
7.	Соревновательная подготовка	20
8.	Зачетные требования	4
10	Рекреация	10
	Всего часов	546

- Задачами учебно-тренировочных групп 2 года обучения являются:
- повышение уровня общей и специальной подготовки;
 - изучение особенности техники и тактики борьбы дзюдо;
 - выполнение спортивного разряда и контрольных нормативов;

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Техника

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположения, дистанциях, продвижениях.

ТЕХНИКА 3-КЮ, ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС.

Броски - Nage Waza.

1. Зацеп снаружи - Ko Soto Cake
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Guruma
5. Подсад голенью - Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову - Tomoe Nage
8. Мельница - Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног - Morote - Gari

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удушающий предплечьем спереди - Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - Gyaku Juji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nani Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Nadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами - Okuri Eri Jime
6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata Na Jime
7. Узел поперек - Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

САМООБОРОНА.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

1.2. Тактика.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.

ОДНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ.

Зацеп изнутри - охват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

РАЗНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ.

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо задняя подножка.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА.

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общее сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

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

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе,

затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости.

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

2.2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400м, 800м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м. С помощью ног, 4м, без помощи ног, для развития быстроты -- подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: - для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: - для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: - для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: - для развития быстроты - гонки - 500и, 1000м; для развития выносливости - гонки - 1,5-3 км.

Плавание: - для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10м, 25м; для развития выносливости - проплывание - 50м, 100м, 200м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа дзюдоист удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, влево,

вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Волевая подготовка.

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

Для воспитания смелости: - проведение поединков с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь

изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

3.2. Нравственная подготовка.

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию и гуманизму.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Теория и методика освоения дзюдо.

Анализ соревнований.

Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России.

Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания.

Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо.

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки.

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

Планирование подготовки.

Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка.

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

4.2. Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ обще развивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

4.3. Судейская практика.

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

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

VII. РЕКРЕАЦИЯ (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Клиническое проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро и макро циклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия).

Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЛЯ УТГ-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (13-15 ЛЕТ)**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	14 лет.		
			до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,4
		Бег 60 м (с)	8,8	9,0	9,2
		Прыжок в длину с места (см)	190	200	205
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,0	7,1	7,4
Выносливость	Бег 800 м (мин. с)	2,40	2,50	3,00	
	Бег 400 м (мин. с)	1,08	1,09	1,14	
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине(к-во раз)	12	10	8
		Лазание по канату 5 м с помощью ног	14с	12с	15с
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	32	28
		Лазание по канату 4 м без помощи ног	9,4 с	9,8 с	10,0 с
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	7	5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	56	40
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в у поре лежа за 20 с (к-во раз)	21	20	16
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
	Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (кол-во раз)	8	10
Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках к-во раз)			10	14	8
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес +5 кг – отлично; свой вес - хорошо Свой вес - 5 кг - удовлетворительно			
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5

		Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	8	9	9
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнера на время	Индивидуальные нормативы		
		Перемещение приставными шагами через метровую зону (раз)	34	30	26

По соревновательной подготовке выполнить 2 юношеский разряд.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 3 года обучения (14-16 лет).

Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной и соревновательной работы в спортивных школах и коллективах по дзюдо.

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающ. в группах	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
3	14-16	10	14	546	5-6	2-кю синий пояс

Примерный годовой план

распределения учебных часов для дзюдоистов УТГ 3 года обучения

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Техника	150
2	Тактика	50
3	Общая физическая подготовка	80
4	Специальная физическая подготовка	178
5	Волевая подготовка	10
6	Нравственная подготовка	9
7	Теория и методика освоения дзюдо	12
8	Судейская практика	9
9	Соревновательная подготовка	24
10	Зачетные требования	4
11	Рекреация	20
	Всего часов	546

Задачами учебно-тренировочных групп 3 года обучения являются:

- повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства в избранном виде спорта;
- выполнение спортивного разряда по борьбе дзюдо;
- выполнение зачетов по теоретической подготовке;
- судейство соревнований.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

I. ТЕХНИКО-ТЕКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. Техника.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.

Броски - Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо -Sjtj Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Guruma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Jyji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению - Ude Hishigi Ude Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukjmi Jime

САМООБОРОНА.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

1.2. Тактика.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.

Однонаправленные комбинации. Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости.

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от татами.

2.2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+-2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за «обусловленный» предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплыть дистанции 10м, 25м, для развития выносливости - проплыть дистанции 50м, 100м, 200м, 300м.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 Волевая подготовка.

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер ориентированный на группу.

2 Нравственная подготовка.

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - соревновательная агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитетность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Теория и методика освоения дзюдо.

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ДЗЮДОИСТА

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыков противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержания, болевых, удушений. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Ведение протокола соревнований.

КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ПОДГОТОВКИ.

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ ДЗЮДО.

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и

международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций, метод изучения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

ОТБОР В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

4.2. Инструкторская практика.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи- коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ТЕХНИКА 2-КЮ, СИНИЙ ПОЯС.

Броски - Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - SeoI Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо -Sjtj Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Guruma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame

3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Naга Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению -
Ude Hishigi Ude Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	15 лет.		
			До 52 кг	До 74 кг	св. 74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	1,8	5,2
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
	Выносливость	Бег 400 м (мин. с)	1,06	1,04	1,10
Бег 800 м (мин. с)		2,30	2,34	2,38	
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	18	16	12
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	44	38
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8
		Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	9,8	10,0	11,0
		Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	8,0	8,2	10,0
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с (кол-во раз)	14	15	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	26	24	22
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом кол-во раз)	14	16	10
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади (партнер на четвереньках кол-во раз)	14	16	12
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками			
Дзюдо	Быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38	36	32
		10 бросков партнера на время			

VII. РЕКРЕАЦИЯ (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Методико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулка. Восстановительный бег.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для дзюдоистов учебно-тренировочных групп

4 года обучения (15-17 лет).

Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной и соревновательной работы в спортивных школах и коллективах по дзюдо

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающ. в группах	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во соровнов. в год	Уровень спортивного мастерства
4	16	10	18	624	6-7	1-кю коричневый пояс I раз или КМС

Примерный годовой план распределения учебных часов для дзюдоистов УТГ
4— года обучения на 39 недель

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Техника	190
2	Тактика	70
3	Общая физическая подготовка	90
4	Специальная физическая подготовка	170
5	Волевая подготовка	14
6	Нравственная подготовка	9
7	Теория и методика освоения дзюдо	16
8	Судейская практика	9
9	Соревновательная подготовка	30
10	Зачетные требования	6
11	Рекреация	20
	Всего часов	624

Задачами учебно-тренировочных групп 4 года обучения являются:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технической подготовки, технического и тактического мастерства в борьбе дзюдо;
- сдача зачетов по теоретической и технической подготовки;
- получение звания судьи II категории;
- выполнение спортивного разряда, на получение коричневого пояса;
- одержать в течение года 12 побед на разных соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.

Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

1.1. Техника

Броски - Nage Waza

Отхват под две ноги назад -O Soto Gumma

1. Подножка вперед седом -Uki Waza Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
2. Бросок через грудь скручиванием -Yoko Gumma
3. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
4. Бросок через грудь прогибом-Ura-Nage
5. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
6. Боковая подсечка с паданием -Joko Gake
7. Комбинации - Renzoku Waza
8. O Uchi Gari - Tai Otoshi
9. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
10. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari
11. Контрдействия- Kaeshi Waza
12. Harai Goshi - Ushiro Goshi

13. Ushi Mata - Tai Otoshi
14. Seji Nage - Te Gumma

Болевые и удушающие приемы в стойке.

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji - Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем - Томое - Jime

САМООБОРОНА.

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

1.2. Тактика.

ОДНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ.

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

РАЗНОНАПРАВЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойщики, правостойщики, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач: правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста

- бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учи - коми при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает сопротивление в момент отрыва его от татами).

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. (РАБОТА СУБМАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ).

Круговая тренировка: 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30с, между кругами - 4-6 минут.

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция - имитация бросков через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция — 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 станция - 50с броски партнеров отхватом, Юс в максимальном темпе, 3 станция - 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном, 5 станция - броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. (РАБОТА БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ).

Круговая тренировка. Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1 станция - борьба за захват - 1 минута; 2 станция - борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне); 3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5 станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6 станция - борьба лежа - 1 минута; 7 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8 станция - борьба лежа - 1 минута; 9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

2.2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60м, 100м, для развития выносливости - бег - 400м, 800м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата

руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности.

(РАБОТА СУБМАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках); 2 станция - бег по татами 100м; 3 станция - броски партнера через спину 10 раз; 4 станция - забегание на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз; 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9 станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд; 10 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

(РАБОТА МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут. 1 серия - рывок штанг до груди (50% от максимального веса)^ 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3 станция — сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6 станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7 станция - «учи коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

(РАБОТА БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2 станция - борьба за захват - 3 минуты; 3 станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6 станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8 станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 работа партнера; 9 станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10 станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14 станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

3.2 Нравственная подготовка.

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика дзюдо.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

4.2. Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

V. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для 15-летних дзюдоистов - выполнить 1 юн. разряд. Для 16-летних дзюдоистов - выполнить норматив 1 разряда или КМС.

ПО САМООБОРОНЕ.

Защита ногой т ударов противника ногой, защита коленом от ударов ногой, защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье; через плечи.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2- 3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек (для 16- летних дзюдоистов).

Броски - Nage Waza

- 1 Отхват под две ноги назад -O Soto Guruma
- 2 Подножка вперед седом -Uki Waza
- 3 Подножка вперед через туловище -Yoko Wakare
- 4 Бросок через грудь скручиванием -Yoko Guruma
- 5 Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
- 6 Бросок через грудь прогибом-Ura-Nage
- 7 Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
- 8 Боковая подсечка с паданием -Joko Gake

Комбинации - Renzoku Waza

- 1 O Uchi Gari - Tai Otoshi
- 2 Ko Uchi Gari - Seoi Nage Ko Uchi Gari - O Uchi Gari
- 3 Контрдействия- Kaeshi Waza
- 4 Harai Goshi - Ushiro Goshi
- 5 Ushi Mata - Tai Otoshi
- 6 Seji Nage - Te Gumma

Болевые и удушающие приемы в стойке.

- 1 Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame
- 2 Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji - Makikomi
- 3 Удушающий в стойке предплечьем - Томое – Jime.

VIII. РЕКРЕАЦИЯ

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка, (индивидуальная коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

К основным этапам обучения дзюдоистов относятся формирование интереса к занятиям дзюдо, овладение теоретическим и двигательным содержанием дзюдо и навыкам противоборства, достижение спортивных результатов.

В работе с юными дзюдоистами следует учитывать связь тренировочных и соревновательных нагрузок, возможности организма юноши, соразмерность развития физических и психических качеств, постепенное овладение двигательными навыками для успешной спортивной деятельности в будущем.

К занятиям дзюдо в группах УТ приступают в основном с 12-летнего возраста. В этом возрасте следует учитывать ускоренный рост организма, особенности полового созревания.

Основное внимание следует уделить индивидуально-типологическим особенностям нервной системы начинающих дзюдоистов.

У мальчиков ускорение темпов роста наступает в 13-15 лет. Длина тела увеличивается в среднем на 10 см в год. Рост в основном происходит за счет трубчатых костей. Мышцы в поперечнике развиваются меньше, чем их рост в длину, поэтому рост силы медленный. Прибавление в весе достигает максимума не раньше, чем через 6 месяцев после максимального возрастания длины тела.

Сердечнососудистая система, ее функции отстают от требований, вызванных быстрым увеличением длины тела. Сердцу юноши трудно справляться с чрезмерным увеличением физической нагрузки.

Период полового созревания делится на 3 стадии:

1. предпубертатную (усиление роста, начало развития вторичных половых признаков);
2. пубертатную (осуществление характерных процессов созревания половых органов; на этой стадии происходит относительное замедление роста);
3. постпубертатную (окончание пубертатного созревания и наступление зрелого возраста).

В этот период происходит быстрая смена возбудительных и тормозных процессов в центр, нервной системе. Юноши стремятся казаться красивыми,

сильными, ловкими, хотят выделиться из общей массы одноклассников. Многие из них выбирают занятия дзюдо.

Причинами отсева являются: отсутствие желания заниматься дзюдо; дальнее место жительства; запрет родителей; дефекты преподавания; личные отношения к тренеру; переход тренера в другой коллектив; неудобное время для занятий; уход по медицинским показаниям.

Для уменьшения отсева рекомендуется:

- повысить качество и культуру занятий;
- улучшить методику занятий;
- повысить квалификацию тренеров;
- осуществить профессиональный отбор занимающихся (имеющих хорошее состояние здоровья).

Для того чтобы провести занятие эмоционально, следует один вид упражнений менять на другой, использовать элементы игрового и соревновательного методов, чаще поощрять дзюдоиста за удачное выполнение упражнений.

Дети до 11 лет могут сохранять активное внимание до 20 мин, в возрасте 12- 15 лет - 30 мин. На занятиях необходимо часто менять направленность нагрузки, делать короткие, но частые перерывы. Не следует забывать упражнения для формирования вестибулярной устойчивости.

Рекомендуется показывать бросок или прием лежа в целом, в правой и левой стойках с первых дней занятий, что позволяет увеличить силу мышц слабой стороны тела спортсмена. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать с первых дней занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания броска или приема лежа следует дать занимающимся возможность набороться. В среднем за занятие юные дзюдоисты повторяют конкретный бросок (прием лежа) от 45 до 60 раз. Предполагается, что через 380-500 повторений юноши овладевают структурой выполнения приёма. Но в соревнованиях эффективность действия может находиться в пределах 25%. Любой бросок, прием лежа целесообразно изучать в комплексе с 1-2 контрприемами.

При освоении броска, прием лежа, защиты, повторной атаки и т.д. Нецелесообразно долго выполнять их на пассивно стоящем партнере, а следует переходить к выполнению в ситуации, более или менее приближенной к соревновательной.

При изучении бросков через грудь, через спину рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами, что предупреждает возникновение устойчивого чувства страха у юношей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуются часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Способность развить максимальные мышечные усилия в кратчайшее время, одновременно сохраняя координационную структуру выполняемого броска или прием лежа, - главная цель при выполнении упражнений.

Длительность выполнения упражнений должна быть небольшой, после чего следует перерыв для отдыха. Показатели выносливости увеличиваются медленно. Юные дзюдоисты быстро устают, но и быстро восстанавливаются. Пульс 170-210 ударов в минуту в поединке восстанавливается до исходной величины 4-5 мин.

Длительность интервалов отдыха между различными упражнениями, включая выполнение бросков, приемов лежачих, защит, контрприемов и т.д. у юношей 13-15-летнего возраста должна находиться в диапазоне 90-120 сек. более длительные интервалы отдыха, с одной стороны, ликвидируют состояние утомления, а с другой стороны - способствуют утрате настройа на двигательную координацию.

Основными причинами прекращения роста спортивного мастерства у юношей являются:

1. форсированная подготовка;
2. низкий уровень технической и тактической подготовленности приводит к снижению спортивных результатов после того, как природные способности становятся недостаточными для победы над дзюдоистами более старшей возрастной группы;
3. частота и размер искусственного снижения веса (сгонка веса в юном возрасте недопустима), поэтому дзюдоисту следует своевременно переходить в более высокую весовую категорию;
4. частое участие в соревнованиях может быть причиной снижения спортивных результатов. В течение года юному дзюдоисту рекомендуется участвовать в 3-6 соревнованиях с проведением 15-22 поединков. При этом 1-2 соревнования - основные, 1-2 - подводящие и 1-2 - контрольные;
5. нарушение спортивного режима приводит к снижению спортивных результатов;
6. утрата веры в своего тренера также способствует снижению спортивных результатов.

Занятия по дзюдо длительностью 40-45 минут преимущественно большей интенсивности (132-150 ударов в минуту) по величине нагрузки относятся к средним. После занятия снижается работоспособность, и ее восстановление до исходного уровня происходит только на следующий день.

Организм дзюдоиста увеличивает реакцию на каждую большую нагрузку. Прирост работоспособности после трех больших нагрузок в неделю прослеживается только при условии последующего недельного снижения физических нагрузок.

Интересно узнать, что через день отдыха после занятия с максимальной нагрузкой работоспособность и состояние нервно-мышечного аппарата и сердечнососудистой системы организма продолжают оставаться ниже исходного, а выполненная в этот день малая нагрузка вызывает в организме такие же сдвиги, как при занятиях со средней нагрузкой.

Предстартовое эмоциональное возбуждение положительно влияет на эффективность атакующих действий дзюдоистов. Перед соревнованиями, как

обычно, проводится общее собрание участников с тренерами, врачом с целью укрепления веры в свои силы. Анализируется подготовленность, даются характеристики вероятных противников, отмечаются успехи дзюдоистов на предыдущих турнирах, перед каждым участником ставится задача - вести поединок смело, решительно, в остроатакующем стиле и завоевать медаль. Акцентируется внимание на первом поединке, в котором, может быть, придется «выложиться» до конца, проявить при этом высокие волевые качества. Тренеры напоминают о правилах судейства, приводят примеры из собственной борцовской практики. Разминку следует начинать за 4-5 поединков до старта. За 3-4 минуты до начала поединка юный дзюдоист должен начинать готовить себя психологически. Дзюдоист должен вести поединок, проводя в нем 2-3 атакующих действия в минуту. Надежность атак в стойке должна быть 80%, в борьбе лежа 100%, надежность защиты - 99%. Объем соревновательной техники должен включать 5-6 разных бросков и два приема лежа. Кроме того, 3 броска и приема лежа выполнять с применением комбинаций и контрприемов.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 5— года обучения
(16-18 лет)

Год обучения	Основной возраст	Кол-во занимающ. в группе	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований	Уровень спортивного мастерства
5	16-18	10	18	702	8-10	1 КЮ (коричневый пояс) I разряд, КМС

Примерный годовой план распределения учебных часов для дзюдоистов УТГ 5 года обучения на 39 недель

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Техника	200
2	Тактика	90
3	Общая физическая подготовка	100
4	Специальная физическая подготовка	210
5	Психологическая подготовка	20
6	Инструкторская подготовка	10
7	Судейская практика	11
8	Соревнования	35
9	Зачетная требования	6
10	Рекреация	20
Всего часов:		702

На учебно-тренировочном этапе 5 года обучения основными задачами являются:

- техническая подготовка;
- тактическая подготовка
- физическая подготовка;
- получение звания судьи по дзюдо 2 категории;
- выполнение нормативов КМС.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5^{го} ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. Раздел техника.

В начале учебного года тренер проводит проверку базовой техники основных приёмов в борьбе стоя и лежа. Уделяет необходимое время для их совершенствования.

В дальнейшем по заданию тренера проводятся учебно-тренировочные поединки, во время которых совершенствуется:

- мастерство в условиях одностороннего и интенсивного сопротивления;
- поединки со сменой партнеров (вес, рост, техника).

Обращается внимание на:

- устранение погрешности в технике выполнения бросков, удержаний, болевых и удушающих приёмов;
- борьбу за захват;
- совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных;
- ведение поединка на различных дистанциях, стойках, передвижениях;
- совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка.

Для достижения указанных целей рекомендуется проводить занятие на основе предлагаемой базовой техники.

1. Борьба в стойке:

а) комбинации из бросков:

- бросок через бедро - передняя подножка;
- передняя подсечка - «Мельница»;
- подсечка изнутри - бросок захватом за пятку;
- зацеп изнутри - зацеп голенью на крест;
- подхват изнутри - зацеп изнутри;
- подсечка изнутри - подсад голенью;
- подхват сзади - подсечка в колено;
- бросок через бедро - подхват;
- передняя подножка - бросок через бедро;
- зацеп стопой - подсад бедром;
- задняя подножка - бросок через спину;
- задняя подножка - боковая подсечка;

- подсечка изнутри - боковая подсечка;
- захват за подколенный сгиб - подсад стопой;
- захват за голень накрест - бросок через спину;
- бросок через бедро - подхват изнутри;
- передняя подножка - бросок через спину.

б) контрдействия от основных бросков:

- передняя подсечка против передней подсечки;
- переворот против зацепа изнутри;
- бросок через плечо против броска через спину;
- бросок захватом за голень накрест против подсечки;
- передняя подсечка против захвата руки под плечо;
- бросок через бедро против захвата изнутри;
- задняя подножка против передней подножки;
- бросок через бедро против броска через бедро;
- бросок через грудь против подхвата;
- бросок захватом за ногу против зацепа изнутри;
- подсечка под пятку против подсечки изнутри;
- бросок через спину против передней подножки;
- боковой подхват против передней подсечки;
- подхват против подхвата изнутри;
- боковая подсечка против боковой подсечки;
- бросок через бедро против бокового подхвата;
- бросок через грудь против броска через спину;
- подсечка в колено против захвата за ноги;
- подсад бедром против подсечки изнутри;
- боковая подножка против броска через бедро;
- подхват против захвата за ногу;
- подсечка изнутри против передней подножки;
- подхват против захвата за бедро;
- бросок через голову против зацепа изнутри;
- переворот против подхвата;
- бросок захватом за ногу снаружи против подсечки в колено;
- задняя подножка против подхвата;
- задняя подножка против задней подножки;
- бросок захватом за ногу против боковой подсечки;
- подхват против зацепа снаружи.

2. Борьба лежа:

а) удушающие захваты:

- удушающие со стороны головы («Ука» на животе);
- удушающие верхом («Ука» на животе);
- удушающие сбоку («Ука» на четвереньках);
- удушающие со стороны головы («Ука» на четвереньках);
- удушающие сидя верхом («Ука» на четвереньках);

- удушающие лежа на спине («Ука» со стороны головы);
- удушающие лежа на спине («Ука» сбоку);
- удушающие лежа на спине («Ука» верхом);
- удушающие лежа на спине («Ука» со стороны ног);
- удушающие со стороны ног («Ука» на спине).

б) боковые приёмы:

- болевые приёмы сбоку верхом («Ука» на четвереньках);
- болевые приёмы лежа на спине («Ука» сбоку, со стороны головы, верхом, со стороны ног);
- болевые приёмы лежа на животе («Ука» сбоку, со стороны головы, верхом).

Различные способы переворачиваний с переходом на удержание, удушающие и болевые приёмы,

Уходы от удержаний с переходом, с атакующим действием.

1.2. Тактика

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач

- правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений

необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учи - коми при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает сопротивление в момент отрыва его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости.

(Работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30с, между кругами - 4-6 минут.

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция - имитация бросков через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция — 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 станция - 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе, 3 станция - 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном, 5 станция - броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости.

(Работа большой мощности).

Круговая тренировка. Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1 станция - борьба за захват - 1 минута; 2 станция - борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне); 3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5 станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6 станция - борьба лежа - 1 минута; 7 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8 станция - борьба лежа - 1 минута; 9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

2.2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60м, 100м, для развития выносливости - бег - 400м, 800м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед разгибом, перевороты в

сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности.

Работа субмаксимальной мощности.

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках); 2 станция - бег по татами 100м; 3 станция - броски партнера через спину 10 раз; 4 станция - забегание на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз; 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9 станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд; 10 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности

(Работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут. 1 серия - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6 станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7 станция - «учи коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость.

(Работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2 станция - борьба за захват - 3 минуты; 3 станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6 станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8 станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа

дзюдоиста, 1,5 работа партнера; 9 станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10 станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14 станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Волевая подготовка.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

3.2 Нравственная подготовка.

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Теория и методика дзюдо.

Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по дзюдо.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

Задачи тренировок.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

4.2. Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Выполнить норматив кандидата в Мастера спорта

По самообороне.

Защита ногой от ударов противника ногой, защита коленом от ударов ногой, защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье; через плечи.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2- 3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек (для 16- летних дзюдоистов).

VII. РЕКРЕАЦИЯ

(отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка, (индивидуальная коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азорин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать», 2003г.
2. Акопян А.О. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по дзюдо для системы дополнительного образования детей, 2009
3. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва /Под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева, Ростов-на-Дону: "Феникс", 2006
4. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. - М: Советский спорт, 2008
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005
6. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва, 2009;
7. Положение «О порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо», 2011
8. Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо» под редакцией С.Е. Табакова, 2002г.
9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие -М: ОЛМА Медиа групп, 2008-219с
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - 2008г.