МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА

Принята
на педагогическом
совете
№ 1 от 31.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО №4
г.Волгодонска
_____ А.А. Сиволапов
Приказ от «31» 08 2022г. № 107

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «БОРЬБА ДЗЮДО и САМБО»

с 10 до 18 лет
срок реализации 9 лет

Разработчики:
заместитель директора по УСР И.Г. Тесля

Рецензент:
кандидат педагогических наук
Холодяжная Т.В.

Учредитель:
Муниципальное образование "Город Волгодонск"

г.Волгодонск Ростовской области
2022 год

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка……..……..…….. 3

1.1. Информационная карта программы …….…….. 3
1.2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности …….....….. 3
Раздел 2. Нормативная часть учебной программы ……..…… 6
2.1. Этапы спортивной подготовки …….……. 6
2.2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке ……. 7
2.3. Планы графики распределения учебных часов по годам обучения……....….. 8
2.4. Учебный план ……..……..…. 14
2.5. Перечень материально-технического обеспечения…….…. 15
Раздел 3. Методическая часть учебной программы ……...….. 16
3.1 Организационно-методические указания …….…….. 16
3.2. Классификация видов обучения…….……...…..….. 18
3.3. Компоненты системы многолетней подготовки …….....….. 21
3.4. План-схема годичных циклов подготовки ……..……..…. 23
3.5. Требования к технике безопасности …….....….. 23
3.6. Объемы максимальных тренировочных нагрузок…….. 24
3.7. Соревновательная деятельность юных дзюдоистов и самбистов…….. 24
3.7.1. Гуманизация соревновательной деятельности юных борцов……..… 24
3.7.2. Формы проведения соревнований среди младших юношей …….…….…. 25
3.8. Теоретическая подготовка …….……..….. 25
3.9. Воспитательная работа ……..…….....….. 26
3.10. Психологическая подготовка …….....….. 29
3.11. Восстановительные средства и мероприятия …….….. 30
3.12. Инструкторская и судейская практика …….……..…….. 31
3.13. Практический материал …….....….. 33
3.13.1. Учебный план для дзюдоистов и самбистов, занимающихся в группах начальной подготовки …….....….…..…..….. 33
3.13.2. Учебный материал для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 1- го года обучения ……...…….…. 41
3.13.3. Учебный м материал для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 2- го года обучения ……..……...… 46
3.13.4. Учебный материал для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 3- го года обучения ……..…….. 51
3.13.5. Учебный материал для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 4-5 - го года обучения ……..…….……..…..…..… 57
3.13.6. Учебный план для дзюдоистов и самбистов групп спортивного совершенствования 1- 2 - го года обучения ……..…….……..…..…..…..…..…..… 63
Раздел 4. Система контроля зачетные требования …….....….. 64
4.1. Зачетные требования ……..…..…….……..…... 67
4.2. Комплексный контроль ……..… 72

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения …….....….. 80
5.1. Список литературных источников …….. 80
5.2. Перечень интернет ресурсов ……...…….…. 80

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Информационная карта программы.

Программа предпрофессиональной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по борьбе дзюдо и самбо разработана на основании Федерального закона об образовании в Р.Ф. № 273 от 29.12.12 г., приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730, действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Борьба дзюдо – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Будучи инспектором и инструктором привелигированного лицея Гакусюин, Кано провёл тщательный анализ рукописей по дзюдзюцу, не переставая совершенствоваться в практике борьбы. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу. Его усилиями был открыт зал с двенадцатью татами в храме Эйсёдзи (Токио), который впоследствии был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан.

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

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

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

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

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

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

Сиай – это термин для обозначения соревнований.
Соревнования дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 × 14

метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10 × 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена за пределы татами схватка останавливается и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами. Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки — 2 минуты.

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

Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атеми) в спортивном дзюдо запрещены. Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям.

Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро-мадэ».

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

Борьба самбо (сложносочиненное слово, образованное от словосочетания «САМозощита Без Оружия» - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств (японской техники дзю-дзюцу и дзюдо с техникой западного происхождения: вольно-американской борьбой (кэтч), французской (греко-римской) борьбой, английским и французским боксом.) Является одним из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР №633 «О развитии борьбы вольного стиля» («борьба вольного стиля» была первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»).

Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

С 1972 г. проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Борьба самбо существует более чем в 40 странах мира.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (этапа спортивной специализации (УТ) и груп совершенствования спортивного мастерства (СС).

Минимальный возраст детей для зачисление на обучение в начальную подготовку с 10 лет.

Программный материал рассчитан на 9 лет:

- 2 года на этапе начальной подготовки
- 5 лет на тренировочном этапе
- 2 года на этапе совершенствования спортивного мастерства.

При необходимости возможно использование сетевой формы реализации программы в части освоения отдельных тем и использование дистанционных образовательных технологий (при наличии условий).

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе дзюдо и самбо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники борьбы дзюдо и самбо. Развитие волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Участвовать в соревнованиях по борьбе дзюдо и самбо с выполнением III юношеского разряда.

В тренировочных (этапах спортивной специализации) группах 1-го и 2-го годов обучения: укреплять здоровье и закаливать организм учащихся; прививать устойчивый интерес к занятиям борьбой; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединках; обучить спортсменов основам тактике борьбы дзюдо и самбо; освоить процесс учебно-тренировочных поединков в соответствии с правилами борьбы дзюдо и самбо; участвовать в соревнованиях по борьбе дзюдо и самбо с выполнением III–I юношеского разряда; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории борьбы дзюдо и самбо, технике и тактике, правилах соревнований.

Тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения (этап спортивной специализации): укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку; овладеть всем арсеналом технических приемов борьбы дзюдо и самбо; совершенствовать тактику ведения борьбы; участвовать в соревнованиях по борьбе дзюдо и самбо и выполнить требования III-II разряда; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями.

Тренировочные группы 5-го года обучения (этап спортивной специализации): совершенствовать всестороннюю физическую подготовку; совершенствовать технические приемы борьбы дзюдо и самбо, выполнить требования I разряда; усвоить основные положения методики спортивной тренировки дзюдоистов и самбистов; овладеть навыками судейства и инструктора, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства (СС): привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов и самбистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

При изучении программы, при необходимости, возможно использование сетевой формы реализации программы в части освоения отдельных тем и использование дистанционных образовательных технологий (при наличии условий).

Раздел 2. НОМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Этапы спортивной подготовки.

Учебная программа по дзюдо и самбо предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (НП) – 2 года ,тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭСС) - 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество детей в группах.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость группп
Этап начальной подготовки	2	10	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	-	1-8

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо и самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо и самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо и самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап спортивной специализации (ТЭСС) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 5-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренировочный этап начальной спортивной специализации (ТЭСС) – до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо и самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап углубленной спортивной специализации (ТЭСС) – свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо и самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

В таблицах представлены режимы и основные параметры учебно-тренировочных занятий и соревнований на двух этапах подготовки, а также контрольные нормативы.

2.2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной подготовки				
1-й год	10 лет	15-28	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	11 лет	14-28	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочные группы(этап спортивной специализации)				
1-й год	12 лет	10 -20	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП,ТТМ Выполнение разрядных норм
2-й год	13 лет	10-20	12	
3-й год	14 лет	8-12	18	
4-й год	15 лет	8-12	18	
5-й год	16 лет	8-12	18	
Групы совершенствования спортивного мастерства				
1-й год	17 лет	1-8	24	Выполнение нормативов специальной подготовленности Выполнение разрядных норм
2-й год	18 лет	1-6	24	

2.3. Планы графики распределения учебных часов по годам обучения.
Примерный план-график распределения учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	**124**
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	**38**
3	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	6	19	**110**
4	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
5	Нравственная подготовка*		2		2		2							**6**
6	Теория и методика освоения дзюдо и самбо	2		2		2		2		2				**10**
7	Соревновательная подготовка							3	3					**6**
8	Зачетные требования									6				**6**
Всего часов		**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Примерный план-график распределения учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 2 - го года обучения в группах начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	13	15	13	13	10	12	13	13	13	13	13	13	**154**
2	Основы тактики	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
3	Специальная физическая подготовка	9	10	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	**107**
4	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	7	8	9	9	9	9	9	9	**105**
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
7	Медицинское обследование	1								1				**2**
9	Зачетные требования	2								2				**4**
Всего часов		**42**	**42**	**39**	**39**	**33**	**36**	**39**	**39**	**42**	**39**	**39**	**39**	**468**

План-график расчета учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 1-го года обучения в тренировочных группах

Периоды		Подготовительный					Соревновательный				Переходный			Всего часов
№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	20	**208**
2	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	6	**98**
3	СФП	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2			**50**
4	ОФП	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	**100**
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	**32**
6	Нравственная подготовка		2		2	2	2	2						**10**
7	Теория и методика дзюдо и самбо	2		2	2	2	2	2		2	2			**14**
8	Инструкторская практика					2			2	4		4		**12**
9	Судейская практика				2	2		2		4	2			**12**
10	Соревновательная подготовка				6		8		8		8			**30**
11	Зачетные требования											10		**10**
12	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2		**48**
Всего часов		**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

План-график расчета учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 2-го года обучения в тренировочных группах

Периоды		Подготовительный					соревновательный				Переходный			Всего часов
№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	20	**208**
2	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	6	**98**
3	СФП	4	6	8	4	6	4	8	4	4	2			**50**
4	ОФП	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	**100**
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	**32**
6	Нравственная подготовка		2		2	2	2	2						**10**
7	Теория и методика дзюдо и самбо	2		2	2	2	2	2		2	2			**16**
8	Инструкторская практика					2			2	4		4		**12**
9	Судейская практика				2	2		2		4	2			**12**
10	Соревновательная подготовка				6		8		8		8			**30**
11	Зачетные требования											10		**10**
12	Рекреация	2	2	2	6	4	6	4	6	6	6	2		**46**
Всего часов		**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

ПЕРИОДЫ И ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Третий год обучения в УТГ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-1 – общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 – специально-подготовительный этап (декабрь, январь).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-3 – первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 – промежуточный этап (апрель);

Э-5 – второй соревновательный этап (май, июнь).

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август).

Четвертый год обучения в УТГ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-1 – общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э-2 – специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-3 – первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э-4 – промежуточный этап (март);

Э-5 – второй соревновательный этап (апрель, май, июнь).

ПРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август).

План-график расчета учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 3-го года обучения в тренировочных группах

Периоды		**Подготовительный**					**Соревновательный**					**Переходный**		**Всего часов**
№ пп	**Этапы**	**Э-1**			**Э-2**		**Э-3**		**Э-4**	**Э-5**		**Э-6**	**Э-7**	
	месяцы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**	
1	Техника	30	30	30	28	28	24	28	28	30	30	24	22	**332**
2	Тактика	14	14	14	12	14	10	12	14	10	12	20	12	**158**
3	СФП	10	10	10	8	10	10	12	10	10	8	10	10	**118**
4	ОФП	14	16	14	10	8	8	10	10	14	14	14	14	**146**
5	Волевая подготовка	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	**44**
6	Нравственная подготовка	2	2	2	2		2	2						**12**
7	Теория и методика дзюдо и самбо	2	2	2	2		2			2		2	2	**16**
8	Инструкторская практика								2			2	2	**6**
9	Судейская практика	2	2	2					2			2	2	**12**
10	Соревновательная подготовка				8		6	8	8	8	8			**46**
11	Зачетные требования												12	**12**
12	Рекреация	2	2	2	6	4	2	4	2	2	4	2	2	**34**
Всего часов		**80**	**80**	**80**	**80**	**68**	**68**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**936**

План-график расчета учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 4-го года обучения в тренировочных группах

№ п/п	Периоды	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		Всего часов
	Этапы	Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7	
	месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	**296**
2	Тактика	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	**160**
3	СФП	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	**100**
4	ОФП	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	**120**
5	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	**46**
6	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2		2					**14**
7	Теория и методика дзюдо и самбо	2	3	2	2	1	2			2		2	2	**18**
8	Инструкторская практика		2				2	2				4	12	**22**
9	Судейская практика	2						2	2			8	6	**20**
10	Соревновательная подготовка				8		8	8	8	8	8			**48**
11	Зачетные требования									4		12		**16**
12	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	9	8	6	**76**
Всего часов		**78**	**78**	**76**	**80**	**78**	**76**	**80**	**78**	**80**	**76**	**80**	**76**	**936**

План-график расчета учебных часов
для дзюдоистов и самбистов 5-го года обучения в тренировочных группах

№ п/п	Периоды	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		Всего часов
	Этапы	Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7	
	месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	**296**
2	Тактика	16	16	18	10	16	12	15	15	14	16	12	10	**170**
3	СФП	8	8	10	8	10	10	10	10	10	10	8	10	**112**
4	ОФП	13	13	10	10	8	6	6	6	8	8	14	16	**118**
5	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	**46**
6	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2		2					**14**
7	Теория и методика дзюдо и самбо	2	3	2	2	1	2			2		2	2	**18**
8	Инструкторская практика		2				2	2				4	12	**22**
9	Судейская практика	2						2	2			4	6	**16**
10	Соревновательная подготовка				8		8	8	8	5	8			**45**
11	Зачетные требования									5		12		**17**
12	Рекреация	3	2	3	6	6	6	7	7	6	2	8	6	**62**
Всего часов		**78**	**78**	**80**	**80**	**78**	**76**	**80**	**80**	**79**	**72**	**78**	**78**	**936**

Примерный план-график расчёта учебных часов для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Периоды	**Первый подготовительный**			**Первый соревно-ватель-ный**	**Второй подготовительный**		**Второй соревновательный**		**Переходный**		**Всего**
Этапы	**Общий (базовый)**	**Общий развива-ющий**	**Спе-циаль-ный**		**Общий развива-ющий**	**Спе-циаль-ный**	**Этап развития спортивной формы**	**Этап высшей сорев-ной готовности**	**Восстано-вительный**	**Восстанови-тельно-переходный**	
	8 недель	**8 недель**	**4 недели**	**4 недели**	**8 недель**	**6 недель**	**4 недели**	**4 недели**	**3 недели**	**3 недели**	**52 недели**
Техника	70	50	18	6	40	48	50	38			**320**
Тактика	30	42	18	12	22	20	10		28		**190**
СФП	18	30	10	6	46	10	6	4		10	**140**
ОФП	12	10	4	10	10	8	4	4	30		**92**
Психологическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6			**52**
Нравственная подготовка	4	4			4					4	**16**
Теория и методика освоения дзюдо и самбо	4	4	4	4	4						**20**
Инструкторская практика	6	4			12	2					**24**
Судейская практика	4	4	4		4	4				2	**22**
Соревнова-тельная подготовка			8	24		12		12			**56**
Зачётные требования					6	2				10	**18**
Востановитель-ные мероприятия (рекреация)	6	6	6	12	6	6	6	6	30	6	**90**
Всего часов	**160**	**160**	**80**	**80**	**80**	**160**	**120**	**80**	**60**	**60**	**1040**

Примерный план-график расчёта учебных часов для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

Периоды	**Первый Подготовительный**			**Первый соревно-ватель-ный**	**Второй подготовительный**		**Второй соревновательный**		**Переходный**		**Всего**
Этапы	**Общий (базовый)**	**Общий развива-ющий**	**Спе-циаль-ный**		**Общий развива-ющий**	**Спе-циаль-ный**	**Этап развития спортивной формы**	**Этап высшей сорев-ной готовности**	**Восстано-вительный**	**Восстанови-тельно-переходный**	
	8 недель	**8 недель**	**5 недель**	**5 недель**	**7 недель**	**5 недель**	**5 недель**	**5 недели**	**3 недели**	**2 недели**	**52 недели**
Техника	82	62	18	22	62	14	24	26		10	**320**
Тактика	40	42	30	30	34	34	30	24		10	**274**
СФП	16	16	20	20	16	20	24	24			**156**
ОФП	10	10	10	8	10	8	8	6			**70**
Психологическая подготовка	6	6	6	6	4	8	6	8	10		**60**
Нравственная подготовка	2	2	2		4	2			4		**16**
Теория и методика освоения дзюдо и самбо	2	2	2		4	2			10		**22**
Инструкторская практика	2	2	2		4	2				10	**22**
Судейская практика	2	2	2		4	2				8	**20**
Соревнова-тельная подготовка			12	12		8	12	12			**56**
Зачётные требования	6				4	4		4			**18**
Востановитель-ные мероприятия (рекреация)	8	10	6	12	8	6	6	6	42	6	**110**
Всего часов	**176**	**154**	**110**	**110**	**154**	**110**	**110**	**110**	**66**	**44**	**1144**

2.4. Учебный план

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель по индивидуальным планам.

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

Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий по дзюдо и самбо

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП		УТГ					СС	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
1.	Техника	124	154	162	163	278	296	296	370	440
2.	Тактика	38	78,4	83	84	154	160	160	294	336
3.	Специальная физическая подготовка	30	111	144	145	150	100	100	190	260
4.	Общая физическая подготовка	80	103	100	102	130	120	120	70	70
5.	Волевая подготовка	12	-	28	24	42	46	46	-	-
6.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	60	60
7.	Нравственная подготовка	6	-	8	6	12	14	14	16	16
8.	Теория и методика освоения дзюдо и самбо	10	15,6	12	12	16	18	18	22	22
9.	Инструкторская практика	-	-	10	10	18	22	20	22	22
10.	Судейская практика	-	-	10	10	18	20	20	20	22
11.	Соревновательная подготовка	6	-	26	27	40	48	50	56	70
12.	Зачетные требования	6	6	9	9	14	16	16	18	18
13.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	-	32	32	64	76	76	110	120
	Всего часов:	**312**	**468**	**624**	**624**	**936**	**936**	**936**	**1248**	**1456**

Соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Физическая подготовка	Этапы подготовки								
	НП		ТЭСС					СС	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
Общая физическая подготовка	68	68	66	64	59	53	53	40	34
Специальная физическая подготовка	32	32	34	36	41	47	47	60	66

Соотношение объемов средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Физическая подготовка	Этапы подготовки								
	НП		ТЭСС					СС	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
Физическая Подготовка	40	39	37	33	32	32	32	30	30
Технико-тактическая подготовка	60	61	63	67	68	68	68	70	70

2.5. Перечень материально-технического обеспечения

N п/п	Наименование	Единица измерения	Необходимое количество единиц
1	2	3	4
	Основное оборудование и инвентарь		
1	Татами (14 х 14)	Шт	1
2	Покрывало для борцовского ковра с кругом (диметр 9 м)	Шт	1
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь		
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	компл	3
2	Гантели массивные	компл	3
3	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	компл	3
4	Канат для перетягивания	Шт	1
5	Канат для лазания	шт	3
6	Кольца гимнастические	пара	1
7	Лонжа ручная	шт	1
8 8.1 8.2 8.3	Макет - винтовки дляборьбы самбо - ножаметаллический - пистолета для борьбы самбо	 Шт шт шт	 8 8 8
9	Манекены тренировочные для борьбы	шт	15
10	Мат гимнастический	шт	18
11	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	компл	2
12	Мешок боксерский	шт	1
13	Палка деревяннаяшест до 2 м, диметр 8 см)	шт	8
14	Перекладина гимнастическая	шт	1
15	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	шт	1
16	Скакалка гимнастическая	шт	16
17	Скамейка гимнастическая	шт	4
18	Стенка гимнастическая	шт	8
19 19.1 19.2 19.3	Тренажер - кистевой фрикционный -универсальный малогабаритный - штанга пристенная	 шт шт шт	 16 1 1
20	Штанга тяжелоатлетическая	шт	1
21	Эспандер плечевой резиновый	шт	16
	Вспомогательное оборудование и инвентарь		
1	Зеркало 2 х 3 м	шт	1
2	Игла для накачивания спортивных мячей .	шт	5
3	Кушетка массажная	шт	1
4 4.1 4.2	Мячи: баскетбольный футбольный	 Шт шт	 2 2
5	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	шт	1
	Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства		
1	Аппаратура информационного оповещения	компл	1
2	Весы до 150кг	шт	1
3	Видеокамера	компл	1
4	Видеомагнитофон	компл	1
5	Гонг боксерский	шт	1
6	Доска информационная	шт	1
7	Монитор или телевизор	шт	1
8	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт	3
9 9.1 9.2	Табло: - информационное световое электронное счета очков и баллов (механическое и электронное)	 компл компл	 1 1
	Радиотелефон	компл	+
	Технические средства ухода за местами занятий		
1	Пылесос бытовой	шт	1
2	Стеллаж для хранения гантелей	шт	1
3	Урна-плевательница	шт	1

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами дзюдо и самбо, развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях дзюдо и самбо;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным предоставлением учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работ (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по дзюдо и самбо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит борцу успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо и самбо. Тактика дзюдо и самбо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо и самбо, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и самбо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо и самбо, овладения двигательной культурой дзюдо и самбо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях спортсмен овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо и самбо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо, самбо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо и самбо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещение для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг,

суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Борцам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства борцы должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо и самбо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением борцов пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит от возникновения устойчивого страха у юношей и девушек. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения борьбе дзюдо и самбо.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных борцов.

3.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль борца. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно по частям.
3	Проблемное	1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), спортсмен формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Спортсмен осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение выводы.
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений и использует знания, умения, навыки в практике.

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения в форме:
а) программированных заданий;
б) проблемных заданий;
в) игровых заданий;
г) самостоятельных заданий.
2. Тренер формирует пары обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в пару, другие, выбравшие игровые задания – объединяются в другую пару и т.д.).
3. Обучающиеся в парах в процессе освоения учебного материала контролируют и оценивают друг у друга качество освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).
4. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).
Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.
Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.
На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.
На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.
В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору ,что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.
На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Показатели, физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст, лет**							
	10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

3.3. Компоненты системы многолетней подготовки

№ п/п	Группы подготовки Компоненты системы подготовки	Группы начальной подготовки (НП) и спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	Тренировочные группы (ТГ)
1.	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки	Этап углубленной спортивной специализации
2.	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям дзюдо и самбо, успевающие в школе, допущенные врачом	Новички, II юношеский,III взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке в дзюдо, имеющие достаточный уровень гармонического развития.
3.	Тренеры	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям дзюдо и самбо.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям дзюдо и самбо, укрепить здоровье, овладеть основами дзюдо и самбо, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению дзюдо.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы.	Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского, II взрослого разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом.
7	Организация процесса тренировки.	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
8	Инвентарь и материально-техническое обеспечение.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.
9	Условия подготовки.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
10	Питание.	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
11	Медицинское и научно-методическое обеспечение.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
12	Ограничения функционирования системы подготовки.	Отсутствие специфических способностей к занятиям дзюдо и самбо, возрастные особенности развития организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.

13	Учебно-тренировочный процесс: а) психическая подготовка б) техническая подготовка в) тактическая подготовка г) физическая подготовка д) теоретическая подготовка е) соревновательная деятельность.	Сформировать мотивацию к занятиям дзюдо и самбо Овладеть основами техники дзюдо и самбо. Сформировать общее представление о тактике. Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП. Создать представление о системе занятий. Участвовать в соревнованиях группы, школы, клуба.	Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований. Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, защиты и контратаки. Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка. Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений дзюдоиста. Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием дзюдоиста. Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских соревнованиях.
14.	Средства восстановления.	Душ, баня.	Душ, баня, самомассаж, активный отдых.
15.	Система контроля процесса подготовки а) организация	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	б) социально-психологическая	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям борьбой, психическая устойчивость.	
	в) техническая	Уровень владения захватами, предвидениями, простейшими формами борьбы, атакующими действиями согласно программе.	Степень владения структурой базовых действий атаки, защита, контратаки, умение применять их на соревнованиях.
	д) физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	
	е) теоретическая	Зачет по вопросам теории и методики спортивной тренировки в объеме, предусмотренном программой подготовки.	
	ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость.	

16.	Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп спортсменами, пригодными для занятий дзюдо и самбо. Гармоническое развитие, овладение основами борьбы. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся в учебно-тренировочную группу.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение базовой техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке.

3.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:
- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формированию навыков. По окончанию годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончанию годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

На 3-м и 5-м году обучения дзюдоистов и самбистов, занимающихся в тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: общеподготовительный; специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный; второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).
2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°
3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.
4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.
5. Учащиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.
6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.
7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.
8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра
10. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки.
11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.
12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.
13. Спортсменам, не участвующим в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.
14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.
15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.
16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.
17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор

3.6. ОБЪЁМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать следующие численные значения:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	18	24	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-12
Общее количество часов в год	312	468	624	624	936	936	936	1248	1248

3.7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ.

3.7.1. Гуманизация соревновательной деятельности юных борцов

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

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В

этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В таблице представлены критерии выявления победителей в поединках младших юношей.

3.7.2. Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижение преимущества над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп) Проведение соревнований по правилам самбо	+
2	Красивое проведение броска	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (ведение ничьей)	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю)	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

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

Общеизвестно, что в раннем возрасте успешнее осваиваются сложно-координационные двигательные действия и менее успешно – трудные. Броски из группы ASHI-WAZA (броски с акцентирующими действиями ногами) в большинстве своем представляют собой сложные двигательные комплексы, а броски из группы TE-WAZA (броски с акцентирующими действиями руками) – трудные, связанные с захватами ноги или ног противника, его поднимание и перевороты над площадью татами.

Следует предусматривать освоение младшими юношами сложно-координационных приемов в большей мере, чем трудных.

3.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.
Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	ТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	ГНП, ТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	ГНП, ТГ
4.	История	История вида спорта	ГНП, ТГ
5.	Выдающиеся отечественные борцы дзюдо и самбо	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, О.И.	ТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	УТГ –1-й, 2-й, 3-й год
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ – 4-й, 5-й год
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	ТГ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТГ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТГ

3.9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов

во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с физическими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение, приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых

качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственность: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
2) повышение знаний тренера о коллективе;
3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

1) как членов коллектива;
2) изучение учебной группы как коллектива;
3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие – «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команд; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке:

средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совет ветеранов.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным вероисповеданиям.

3.10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо и самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

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

Содержание специальной психологической подготовки

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям. Оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у

спортсмена «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Наиболее реальные пути психических воздействий на спортсмена – через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

3.11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий, педагогических, гигиенический, психологических и медико-биологических. Учитывая возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

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

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

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

Фармакологическое обеспечение борцов в условиях тренировочной соревновательной деятельности

Периоды Препараты	Тренировочная деятельность			Соревновательная
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	
1. Витамины	+	+	+	
2. Энергодающие вещества +	+	+	+	+
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	++	+++	+	+++
5. Препараты пластического действия		+	+	
6. Антиоксиданты		+	+	
7. Антигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы		+		

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ

2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж; сауна, бассейн.

3.12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного обучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны, научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Обратить внимание на интенсивность, устойчивость, переключение, воображение, память, мышление, зрительно-моторные и тактильные реакции. Формировать умение действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем: «чувство партнера», «чувство ритма», «чувство опасности» и «чувство момента атаки».

Средства и методы психологической подготовки делятся на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

Спортсмен обводит кружочком оценку мотива. Уровни мотивации: низкий – до 20 баллов; средний – от 21 до 27; высокий – от 28 до 35 баллов.

Структура мотивов
(по Я.Г. Коблеву, 1984 - модернизировано)

Мотивы деятельности	Что отражает?	Оценка
1. Побудительные	1. Ориентированность спортсмена на удовлетворение духовных потребностей (самоутверждение, самовыражение, исполнение долга)	12345
	2. Ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей	12345
2. Базисные	3. Степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социально-бытовых условиях спортивной деятельности	12345
	4. Степень заинтересованности в накоплении специальных знаний и навыков	12345
	5. Степень заинтересованности в отсутствии болевых ощущений	12345

3. Процессуальные	6. Степень заинтересованности в накоплении знаний о своих противниках 7. Степень заинтересованности в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе единоборства	12345 12345

3.13. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

3.13.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Дзюдо

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Основы техники

Стоя

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90*, 180* с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения 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 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, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashl-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuri Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude- Hishigi Gatame

Самооборона

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

1.2. Основы тактики

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

Тактика ведения поединка:
- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

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

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств
Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
Имитационные упражнения с набивным мячом.

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.
Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости: *легкая атлетика* – челночный бег 3х10 м; *гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* – футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости: *легкая атлетика* кросс 800 м; *плавание* – 25 м.
Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползание; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Рыболовная верша»

игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать, другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивается не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь

садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.
Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.
Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.
Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: 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.

3.2. 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.
Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными 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 упражнения, 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.
Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоения дзюдо

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 спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. 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, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо

История возникновения дзюдо в Японии. 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 падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, болевые приемы на кисть.

Правила дзюдо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета – опорная, защита, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и уступающая и удерживающая работа мышц.

Самбо.

1. Теоретический курс:

1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

1. правила поведения в спортивном зале.
2. правила поведения во время соревнований.
3. техника безопасности на занятиях самбо.
4. техника безопасности при падении.
5. техника безопасности при взаимодействии с партнером.
6. техника безопасности при работе на тренажерах.
7. запрещенные действия в борьбе самбо
8. общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

1.2. Общие понятия о гигиене.

- Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена.
- Гигиена мест занятий

1.3. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

- Физическая культура, как одно из эффективных средств, всестороннего гармонического развития личности, сохранение и укрепление здоровья.
- Зарождение борьбы самбо в России и ее лучшие представители – В.С. Ощепков

В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

1.4. Основы техники и элементов борьбы.

- Понятие о технике спортивной борьбы.
- Основные положения борца: стойка, партер.

1.5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

- Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.
- Понятие «навык» стадии его формирования.
- Методы тренировки: упражнение и варьирование.

2. Практический курс.

Общефизическая подготовка.

Строевые упражнения.

Строевые приемы – становись, равняйсь, смирно, вольно, отставить, разойдись, по порядку рассчитайсь, на первый – второй рассчитайсь и др.

Повороты - направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия – строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция.

Построения - в колонну по одному (по два, три и.д.), в одну шеренгу (две, три и т.д.)

Перестроения – из одной шеренги в две и обратно и.т. д.

Движение – в обход, по диагонали, противоходом, змейкой и т.д.

Разминка самбиста – в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц и суставов шеи, рук, туловища, ног.

Упражнения с отягощением для воспитания физических качеств, силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения. Упражнения для развития гибкости и ловкости с помощью партнера.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с гирями (стоя, сидя, лежа, на мосту).

Упражнения на гимнастической стенке (лазание, прыжки, подтягивание, поднимание ног, висы, раскачивания, соскоки и т. д.).

Упражнения с мячом, гимнастической палкой и т. д.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы (различные стойки, выпады, седы, упоры, перекаты, прыжки, перевороты, кувырки и.т.д.) Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств, для повышения эффективности обучения.

Упражнения с манекеном. Переноска манекена на руках, на плече, на спине, на бедре, стопе, на голове и т.д. Повороты с манекеном в различных положениях.

Специальная физическая подготовка.

Падения с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь, падение в сторону с опорой на руки, падение назад без поворота с опорой на одну руку.

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы. Прыжки в длину с места, с разбега при приземлении на две (одну) ноги, прыжки с высоты с приземлением на две (одну) ноги на носки, пятки. Прыжки на широко расставленные ноги с приземлением на носки пятки.

Падения с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п., кувырок назад на колени, кувырок назад с выходом в стойку на кистях, назад с приземлением на колени (колено).

Падения с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п., передвижение вперед прыжками на ягодицах. Из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. Прыжок с высоты с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги). Кувырок назад, не сгибая но, то же с высоты. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре, стоящего на четвереньках. Переворот вперед с приземлением на ягодицы, сальто вперед с приземлением на ягодицы.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и поднимание вверх, различные захваты ногами и броски партнеров.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону на месте, в движении, прыжком.

Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой.

С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата без партнера, с манекеном, с партнером.

Удары задней поверхностью ноги по стене из разных положений.

Технико-тактическая подготовка борьбы самбо.

Изучение базовой техники самбо.

Броски подножкой задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.
Броски подсечкой боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.
Броски подхватом две ноги, изнутри, подцепом, обхватом, с захватом ноги.
Броски подсадом голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи.
Броски зацепом голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри именной ногой.
Варианты приемов нападения и защиты в стойке.
Бросок задней подножкой захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.
Бросок обхватом. Активные и пассивные защиты.
Бросок передней подножкой захватом пояса, отворота, скрестным захватом колена, заведением, с захватом ноги.
Бросок подсечкой боковой подшагивая под выставленную ногу, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, заведением на перекрест, отшагивая.
Передней подсечкой, сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением, изнутри на месте, с заведением.
Бросок подхватом спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота, изнутри.
Броски подсадом голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы.
Броски зацепом голенью изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой. Зацепом стопой снаружи, изнутри. Обвивом, захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди без падения.
Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.
Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы упором рукой в ковер, с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.
Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, зацеп за свою руку, сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.
Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.
Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.
Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное.
Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.
Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом через предплечье, угрозой узлом , угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечом, угрозой узлом ноги руками.
Тактическая подготовка самбиста.
Игры в касание
Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.
Игры в касание формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:
-разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
-используемых вариантов касаний;
-различий в заданиях, стоящих перед партнерами.
Предложены 3 группы игр с касаниями:
1-го порядка – партнеры получают одно и то же задание;
2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;
3-го порядка – касание осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.
Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способов уравнивания сил соперников.
Игры в блокирующие захваты
В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решает свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.
Дополнительные условия, что поражение присуждается также за:
-выход за пределы ограниченной площади поединка;
-касание ковра чем-либо, кроме ступни;
-преднамеренное падение;
- попытку провести прием.
Для того чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.
Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями. В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника.

3.13.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дзюдо

1. 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. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громко в голос, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari

2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuri 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

Приемы 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, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, 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 противоборство, 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.

2. 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; подхвата – 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, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки 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 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье 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 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке 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 резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, 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 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.

3. 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 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.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоению 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, контактах, 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. Японские термины.

Анализ соревнований

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

4.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 4-6 соревнованиях в течении года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

7. РЕКРЕАЦИЯ (ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ДЗЮДОИСТА)

Восстановительные мероприятия

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

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Ushi Gari
3. Бросок через ногу вперед – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава – Tsuri 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 – Ushi Mata

Приемы 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 захватом руки и пояса – Kusure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самбо

1. Теоретический курс:

1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Техника безопасности при работе на тренажерах.
- Запрещенные действия в борьбе самбо.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.
- Первая помощь при травмах.

1.2 Общие понятия о гигиене.

- Режим дня.
- Режим питания и питьевой режим.

1.3 Физическая культура и спорт в России.

- Спортивная борьба

1.4 Основы техники и элементов борьбы.

- Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

- Моральный облик спортсмена.
- Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

2. Практический курс.

Общефизическая подготовка.

Строевой шаг, обычный шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождение плечом. Движения в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкания и смыкания: приставным шагом, от направляющего, с середины. Размыкания в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. варианты ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения для мышц и суставов шеи, рук, туловища, ног.

Стретчинг, для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения на перекладине.

Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса.

Упражнения с партнером.

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы.

Упражнения с гирями в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения на шведской стенке: раскачивания, висы, угол в висе, соскоки из различных висов, выход в стойку и вернуться в и.п. и т.д.

Упражнения с манекеном: переноска на руках, на плече, на спине, на бедре, стопе, на голове и т.д. Повороты с манекеном на плечах, руках, бедре, голове.

Имитация бросков на манекене: подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.

Уход от удержания, переходом на болевой прием рычагом локтя. Упражнения с мячами: набивными, теннисными и т.д. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, рондат, фляк, сальто вперед в группировке. Осуществление страховки преподавателем. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающимися.

Специальная физическая подготовка.

Падения с опорой на ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с приземления на стопы на две (одну) ноги. Прыжок с высоты с приземлением на одну, две ноги, прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки на пятки, прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено, прыжок с приземлением на скрещенные ноги. Кувырки, перевороты с выходом на одну, две ноги, в положение моста на лопатках и ступнях, с выходом назад в стойку и т.д.

Падения с приземлением на туловище, бок. Группировки на боку, перекаты через лопатки. Самостраховка из различных положений. Упражнения с партнером: захват ворота партнера стоящего на четвереньках, падение назад, вперед, кувырок вперед на бок, через партнера и т.д. Стоя лицом к партнеру, захват его руки за кисть (рукав), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок, захват руки под плечо имитация броска. Захват туловища спереди сверху, тоже с захватом туловища сзади падение на бок вместе с партнером. Кувырки вдвоем с партнером, через партнера, стоящего на четвереньках и т.д. Выполнение бросков захватом двух ног. Лежа на животе: захват,

прогибая голени, перекаты с груди на бедра и обратно. Стойки на голове и руках. Упражнения для бросков из положения стоя на коленях, лежа на спине, упор присев, полуприсед, борцовский мост и т. д.
Упражнения для подножек на месте, в движении, прыжком. Имитации подножек.

Технико – тактическая подготовка борьбы самбо.

Изучение базовой техники самбо.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища, то же разноименной руки и туловища.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Варианты приемов нападения защиты в стойке.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри). Обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Варианты приемов нападения защиты в положении лежа.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища; захватом дальнего отворота из-под туловища.

Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами.

Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота.

Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

Тактическая подготовка самбиста.

Игры в атакующие захваты.

Процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки. Этот этап базовой тактической подготовки самбистов, предусматривает формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к противоборству в соревновательных схватках.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

3.13.3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дзюдо

1. 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, расположениях, дистанциях, продвижениях.

ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsuri 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 Tsuri 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 – GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – Hadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – Okuri Eri Jime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – Kata Ha Jime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame

1.2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри – отхват, 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: общие 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.

2. 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 60 с в максимальном темпе,

затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 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 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; 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, гирями.

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

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

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

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; в положении упора лежа – партнер удерживает его за ноги – перемещения вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

3. 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 – 40 с, 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

Соблюдение спортсменом норм и требований 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, гуманизму.

4. 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 обще-подготовительный, 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 общеразвивающих 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.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Принять участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

7. 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 – вариабельное планирование нагрузки, вариабельность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха – средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки,

оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Самбо

1. Теоретический курс.

1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Диспансерное обследование.
- Состояние здоровья спортсмена
- Спортивный дневник

1.2 Общие понятия о гигиене.

- Гигиеническое значение водных процедур.
- Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

1.3 Физическая культура и спорт в России.

- Спортивная борьба. Развитие самбо в России

1.4 Основы техники и элементов борьбы.

- Передвижения борца

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

- Моральный облик спортсмена.
- Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

2. Практический курс.

Общефизическая подготовка.

Строевая подготовка: построение, расчет, выполнение команд, перестроение на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов для всех групп мышц и суставов на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения Различные виды бега и прыжков, беговые и прыжковые упражнения, метание.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг): наклоны, повороты, броски мяча друг другу разными способами, подбрасывания мяча и ловля с заданиями, перекатывания мяча, руками и ногами из разных положений (стоя, сидя, лежа)

Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад из разных положений. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад из разных положений. Мосты, полушпагаты и т.д.

Упражнения в висах и упорах. Висы, раскачивания, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре и т.д.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол и т.д.

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено и т. д.

Падения с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; передвижения прыжками на ягодицах; из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть и прыжком вернуться в и.п., (то же из положения стоя); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега приземление на ягодицы и т.д.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги): подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх; наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками оплетая туловище ногами; наклоны с партнером, лежащим на плечах для броска мельницей с захватом руки и ноги;

Упражнения для подножек: выпады в сторону, то же в движении, прыжком; имитация задней подножки в одну и другую сторону; прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на

одно колено; приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед; поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой и т. д.
Упражнения для подхватов: махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо; имитация подхвата с манекеном, с партнером и т.д.

Техническая подготовка.

Изучение базовой техники самбо.

Выведение из равновесия рывком, толчком, вертушка.
Броски через бедро с захватом пояса, с захватом шеи, боковой ратный.
Броски через спину захватом руки через плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным и т.д.

Варианты приемов нападения и защиты в стойке.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (изнутри, снаружи), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног, лежащего на животе; стоящего на четвереньках (садясь, кувырком прокидывая назад) не соединяя ноги; снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ноги через шею, не перенося ногу через туловище.
Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье, упором в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, узлом ноги.
Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия.
Рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

Тактическая подготовка самбиста.

Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии в пределах 3-7. Победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.
Игры в теснение приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить к отступлению.
Перед играми важно проводить разъяснительную работу об условия поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение занимающихся, использование шутливого тона и других педагогических приемов.

3.13.4. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дзюдо

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ 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 перехода в борьбу лежа.

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – Seoi Otoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto 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 Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

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 и 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 путем организации учебных соревнований.

2. 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 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, 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 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости

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

Развитие ловкости

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

2.2. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (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.

Бег : для развития быстроты – бег – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – бег 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости – проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. 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.

3.2. Нравственная подготовка

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

4. 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 навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

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

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 важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения 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.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 5-7 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

7. РЕКРЕАЦИЯ

Отдых и восстановление организма дзюдоиста

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), 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.

Прогулки. Восстановительный бег.

ТЕХНИКА 2 КЮ, СИНИЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi

2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – Seoi-Otoshi
4. Обратный 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 – Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Otoshi
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 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

Самбо

1. Теоретический курс:

1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.
- Диспансерное обследование.
- Показания и противопоказания к занятиям самбо
- Спортивный дневник
- Запрещенные приемы
- Организация места для занятий.

1.2 Общие понятия о гигиене.
- Первая помощь при травмах
- Режим питания и питьевой режим спортсмена

1.3 Физическая культура и спорт в России.
- Успехи российских самбистов на международной арене.

1.4 Основы техники и элементов борьбы.
- Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.
- Понятие «навык». Стадии его формирования.

2. Практический курс.

Общефизическая подготовка.

Строевая подготовка: построение, расчет, выполнение команд, перестроение на месте и в движении, размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения без предметов для всех групп мышц и суставов на месте и в движении. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития гибкости и ловкости с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения Различные виды бега и прыжков, беговые и прыжковые упражнения, метание.

Упражнения с гирями выполняются из различных положений стоя, сидя, лежа, на мосту. Варианты: поднимание гири, выжимание, вращение, выравнивание, повороты, наклоны, жонглирование, передвижение или перекатывание и. т. д.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг): наклоны, повороты, броски мяча друг другу разными способами, подбрасывания мяча и ловля с заданиями, перекатывания мяча, руками и ногами из разных положений (стоя, сидя, лежа)

Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад из разных положений. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад, вправо, влево, звездный из разных положений. Мосты, полушпагаты и т.д. Акробатические прыжки: рондат, фляк,

сальто вперед в группировке, сальто вперед, прогнувшись, арабское сальто, сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике.
Упражнения в висах и упорах. Висы, раскачивания, подтягивания, поднимание ног до касания рейки над головой, угол в висе, соскоки, сгибание и разгибание рук в упоре и т.д.
Упражнения с манекеном. Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой подхватом, зацепом, через голову, через спину, бедро, прогибом, уходом от удержания, переходом на болевой прием рычагом локтя.
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби и т.д.
Подвижные игры. Игры в блокирующие захваты, атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.
Специальная физическая подготовка.
Падения с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; передвижения прыжками на ягодицах; из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть и прыжком вернуться в и.п., (то же из положения стоя); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега приземление на ягодицы и т.д.
Падения с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер, перевороты, из положения лежа на спине встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Перевороты с бока на бок через мост. Из стойки на руках у стены перейти в стойку на голове и обратно на руки. Переворот вперед с касанием головой ковра. и т. д.
Падения на спину: перекаты в положении группировки, падения назад с выполнением элементов самостраховки, после кувырков занять положение группировки на спине, падение с разбега на спину, падение назад прыжком, через партнера, стоящего на четвереньках, выполнение броска захватом двух ног и т.д.
Падения на живот: из стойки на голове и руках падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях, руки сплетены за спиной, падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине (сидя) кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот. Кувырок назад с выходом в стойку на руках и падение на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Из моста переворот с перекатом через грудь и живот и т. д.
Технико-тактическая подготовка борьбы самбо.
Изучение базовой техники самбо.
Броски прогибом.
Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону.
Броски захватом ноги: боковой, передний, задний переворот, мельница, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри ратным захватом пятки изнутри.
Варианты приемов нападения и защиты в стойке.
Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (изнутри, снаружи), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.
Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.
Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.
Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставая в стойку, кувырок.
Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный приподнимая локоть.
Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот вращаться в сторону поворота руки, кувырок.
Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.
Тактическая подготовка самбиста

Игры в дебюты.
Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.
Многообразие этих игр создается за счет:
- исходных положений соперников;
- исходных захватов
-различных дистанций между соперниками.
Цель игры – по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:
- коснуться заранее обусловленной части тела;
- вытеснить за пределы рабочей площадки поединка;
- осуществить обусловленный атакующий захват;
- оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.)
- выполнить какое-либо техническое действие.
Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность 10-15 с.
Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касание, теснение, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

3.13.5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Дзюдо

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Техника

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 (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

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 падением – Yoko Gake

Комбинации – Renzoku Waza
1. Uchi Gari – Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari – Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

Контрдействия – Kaeshi Waza
1. Harai Goshi – Ushiro Goshi
2. Ushi Mata – Tai Otoshi

3. Seoi Nage – Te Guruma

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 – Aiji-Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем – Tomoe-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, левостоичники, правостоичники, 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

Закрепление 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.

2. 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 дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости
(работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я

серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с 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-я станция – борьба за захват – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию- 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

2.2. Общая физическая подготовка

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

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем 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 с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Регби, плавание.

Анаэробные возможности
(работа субмаксимальной мощности)

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

Силовые возможности
(работа максимальной мощности)

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

Выносливость
(работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3

минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция – борьба на выполнение удержаний – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, 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.

4. 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 учебных 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.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 6-8 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

7. РЕКРЕАЦИЯ

(отдых и восстановления организма дзюдоиста)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

По соревновательной подготовке

Для 15-летних дзюдоистов – выполнить 1-й юн. разряд. Для 16-летних дзюдоистов – выполнить норматив 1-го разряда.

По самообороне

Защита ногой от удара 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).

ТЕХНИКА 1 КЮ, КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

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 с заведением назад – Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением – Yoko Gake

Комбинации – Renzoku Waza

1. Uchi Gari – Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari – Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

Контрдействия – Kaeshi Waza

1. Harai Goshi – Ushiro Goshi
2. Uchi Mata – Tai Otoshi
3. Seoi Nage – Te Guruma

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 – Aiji-Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем – Tomoe-Jime

Самбо

1. Теоретический курс:

1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении.
- Меры предупреждения перетренировки и переутомления.
- Права и обязанности участников соревнований.
- Характеристика тренажеров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

1.2 Общие понятия о гигиене.

- Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма
- Особенности питания самбиста

1.3 Физическая культура и спорт в России.

- Успехи российских самбистов на международной арене.

1.4 Основы техники и элементов борьбы.

- Терминология самбо. Определение терминов.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

2. Практический курс.

Общефизическая подготовка.

Строевые упражнения: построение, расчет, выполнение команд, перестроение на месте и в движении, размыкание и смыкание и др.

Легкоатлетические упражнения – бег на разные дистанции, челночный бег, прыжки и др.

Силовая подготовка – отжимания от различных упоров, подтягивания, подъемы корпуса, подтягивания, лазание по канату, упражнения на тренажерах и др.

Стретчинг. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Расслабляющие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для всех групп мышц и суставов

Упражнения с партнером в различных положениях (стойке, партере, лежа, на мосту и др.)

Упражнения с сопротивлением партнера в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости и ловкости с помощью партнера.

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях, стоя, сидя, лежа, на мосту. Виды упражнений: поднимание, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения выполняются ногами, поднимание, переставление, передвижение, перекатывание.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад из разных положений. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад, вправо, влево, звездный из разных положений. Мосты, полушпагаты и т.д. Акробатические прыжки: Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты, акробатические прыжки рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед, прогнувшись, арабское сальто, сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике.

Специальная физическая подготовка.

- Самостраховка кувырком вперед с перекатом через плечевой сустав
- Самостраховка назад с выходом в боевую стойку
- Самостраховка при падении на бок с перекатом и выходом в боевую стойку
- Самостраховка при падении вперед с выходом в боевую стойку
- Особенности стойки при непосредственном контакте с противником
- Стойки
- Передвижения
- Дистанции и захваты

Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки для совершенствования физических качеств.

Техническая подготовка.
Изучение базовой техники самбо.
Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны, но поперек с плеча.
Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.
Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.
Варианты приемов нападения и защиты в стойке.
Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок..
Броски захватом: голени изнутри, снаружи, упором; пятки снаружи, изнутри; бедра снаружи – боковой переворот обратным захватом бедра, задний переворот; мельница захватом руки и одноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища. Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.
Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.
Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку.
Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.
Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ноги, просовывая ногу глубже, стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.
Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.
Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбив захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею и отвороты, угрожая рычагом локтя.
Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.
Тактическая подготовка самбиста.
Совершенствование техники и тактики выполнения приемов.
- Комбинации, завершаемые броском захватом ног.
- Комбинации, завершаемые броском подножкой.
- Комбинации, завершаемые броском подсечкой.
- Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом).
- Комбинации, завершаемые броском через голову.
- Комбинации, завершаемые броском прогибом.
- Комбинации, завершаемые броском через спину (бедро)
- Комбинации, завершаемые удержанием сбоку.
- Комбинации, завершаемые удержанием верхом.
- Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы.
- Комбинации, завершаемые удержанием поперек.

3.13.6. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-2 – го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дзюдо.

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Техника

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнёрами, с выполнением различных тренировочных заданий).

1.2. Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнёром для совершенствования координации.

Упражнении, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

2.2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скорости и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

3.2. Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающие (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание – молитва, раскаяние, покаяние, соблюдения обета. Вера как чувство связанности, зависимости и долженствования по отношению к тайной силе, дающей опору и достойной поклонения.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоения дзюдо

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов

Возрастная динамика развития с совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования:

программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла.

Составления индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста

Определения уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действий)

4.2. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

4.3. Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВК

Участие в 6 –8 соревнованиях в течении года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

7. РЕКРЕАЦИЯ

Отдых и восстановление организма

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Самбо

1. Теоретический курс:

1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Диспансерное обследование.
- Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении.
- Меры предупреждения перетренировки и переутомления.
- Техника безопасности на спортивных соревнованиях.
- Характеристика тренажеров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

1.2 Общие понятия о гигиене.

- Меры предупреждения заболеваний.
- Влияние физических упражнений на функции систем организма.

1.3 Физическая культура и спорт в России.

- Место самбо в системе физического воспитания.

1.4 Основы техники и элементов борьбы.

- Виды тактической подготовки

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

- Учет показателей динамики нагрузок и восстановления
- Восстановление работоспособности организма.

2. Практический курс.

Общефизическая подготовка.

Совершенствование ранее изученного материала.

Строевые упражнения: построение, расчет, выполнение команд, перестроение на месте и в движении, размыкание и смыкание и др.
Легкоатлетические упражнения – бег на разные дистанции, челночный бег, прыжки и др.
Силовая подготовка – отжимания от различных упоров, подтягивания, подъемы корпуса, подтягивания, лазание по канату, упражнения на тренажерах и др.
Стретчинг. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Расслабляющие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для всех групп мышц и суставов
Упражнения с партнером в различных положениях (стойке, партере, лежа, на мосту и др.)
Упражнения с сопротивлением партнера в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе.
Упражнения для развития гибкости и ловкости с помощью партнера.
Упражнения с гирями выполняются в различных положениях, стоя, сидя, лежа, на мосту. Виды упражнений: поднимание, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения выполняются ногами, поднимание, переставление, передвижение, перекатывание.
Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад из разных положений. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад, вправо, влево, звездный из разных положений. Мосты, полушпагаты и т.д. Акробатические прыжки: Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты, акробатические прыжки рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед, прогнувшись, арабское сальто, сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике.
Специальная физическая подготовка.
Закрепление ранее изученных действий. Комбинации приемов защиты и контратаки. Приемы защиты от ударов руками с проведением контрприемов. Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от бокового удара кулаком в голову. Защита от удара основанием ладони в подбородок. Приемы защиты от ударов ногами и техника контратаки. Блок ближней ногой от удара спереди. Защита от удара спереди ближней ногой и контратака ответным ударом. Блок руками с выворачиванием стопы противника. Защита от удара ногой сбоку. Защита от удара ногой снизу уходом с линии атаки и проведением контрприема. Схватки для совершенствования физических качеств.
Техническая подготовка.
Изучение базовой техники самбо.
Активные и пассивные защиты от болевых приемов.
Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Болевые приемы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.
Варианты приемов нападения и защиты в стойке.
Броски, захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.
Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов.
Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.
Удержание сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное лежа. Уходы: вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь.
Удержание поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Уходы: перетаскивание, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.
Удержание верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.
Удержание со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая обратное, отжимая, перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.
Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху внутрь.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.

Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

Узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног, двойной узел ног снизу.

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваясь на бок или живот, сцепить ноги.

Тактическая подготовка самбиста.

Совершенствование техники и тактики выполнения приемов.

Комбинации, завершаемые болевыми приемами: рычагом локтя, захватом руки между ног, узлом, обратным узлом, узлом ноги, рычагом колена;

Комбинации, завершаемые переворотами: захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.

Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведения из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку, подхват, зацеп, бедро.

Выполнение броска захватом ноги (ног).

Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа.

Выполнение броска зацепом: голенью, стопой, обвивом.

Выполнение броска подхватом.

Выполнение броска через голову.

Выполнение броска через спину (бедро).

Выполнение броска прогибом.

Выполнение удержаний.

Схватки для совершенствования тактики: подавления силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью, новыми вариантами техники, техникой защиты, смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом.

Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	**Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях**
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

1. Зачетные требования для дзюдоистов и самбистов групп начальной подготовки. Развития физических качеств (10-11 лет.)

Вид двигательной деятельности	**Развиваемое физическое качество**	**Упражнения**	**10-11 лет**		
			До 50 кг	**До 60 кг**	**Св. 60 кг**
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3х10 м (с)	8,5	8,5	8,5

Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	6	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	17	16
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	15	15	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	5	5	4
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	5	5	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	12	12	10
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	20
Спортивная борьба	Сила	Вставание на мост из стойки (5 раз)	15	16	18
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков партнера через бедро (с)	36	36	36
Разряд	III юношеский				

Соревновательная подготовка.

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

Зачетные требования для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 1-года обучения

По технике 4 кю, оранжевый пояс.

Для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	**Развиваемое физическое качество**	**Упражнения**	**11-12лет**		
			До 50кг	**До 66 кг**	**Св. 66 кг**
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с) Бег 60 м (с) Прыжок в длину с места (см)	5,1 9,1 165	5,2 9,2 165	5,4 9,4 160
	Ловкость	Челночный бег 3х10 м с ходу (с)	7,7	7,7	7,8
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,19	1,18	1,20
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	10	8
		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)	25	25	20
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4

	Быстрота	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	12	12	10
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	12	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания 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 партнера через спину (с)	34	34	34
Разряд	III-II юношеский				

Зачетные требования для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 2-го года обучения для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12-13 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с) Бег 60 м (с) Прыжок в длину с места (см)	4,8 8,8 170	5,0 9,0 170	5,4 9,2 165
	Ловкость	Челночный бег 3х10 м с ходу (с)	7,8	7,8	7,9
	Выносливость	Бег 800 м (мин с)	2,40	2,50	3,00
		Бег 400 м (мин с)	1,08	1,09	1,14
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	7	5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	25	25
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	12	12	10
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	12	12	10
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (кол-во раз)	6	6	6
		Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол-во раз)	8	8	6
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес +5 кг – отлично Свой вес - хорошо Свой вес – 5 кг - удовлетворительно			
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнера на время (с)	32		
	II - I юношеский				

Зачетные требования для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 3-го года обучения для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13-14 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,6	13,7	13,9
	Выносливость	Бег 800 м (с)	2,45	2,48	2,50
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	15	15
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	7	7
Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	10	10	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	14	14	14
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	10	10	8
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз)	10	10	10
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг - отлично, свой вес – хорошо, свой вес – 5 кг - удовлетворительно		
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнеров через спину на время (с)	30		
Разряд	III спортивный				

Зачетные требования для дзюдоистов и самбистов тренировочных групп 4 - 5-го года обучения (13-14 лет) Для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст занимающихся					
			14 -15 лет			15-16 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг	До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
	Быстрота	Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0	8,6	8,7	8,9
		Бег 100 м (с)	14,1	14,2	14,8	14,0	14,1	14,6

Легкая атлетика	Выносли-вость	Бег 800 м (с)	2,30	2,34	2,38	2,31	2,32	2,34
Гимнас-тика	Силовая выносли-вость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	15	12	15	15	12
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	8	7	8	8	7
Гимнас-тика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	11	11	10	11	11	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	16	16	15	16	16	15
Спортив ная борьба	Силовая выносли-вость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	8	8	8	8	8	8
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз)	10	10	10	10	10	10
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг – отлично Свой вес – хорошо, Свой вес – 5 кг - удовлетворительно					
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнеров через спину на время (с)	30					
Разряд	II – I спортивный							

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для групп спортивного совершенствования

Требования, упражнения	**Спортивное совершенствование**	
	1-й год	**2-й год**
	При переходе	**При переходе**
Бег: 100 м (сек)	14,0	14,0
Кросс: 1000 м (мин, сек)	3,20	3,15
Прыжок в длину с места (см)	180	190
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	15
Лазание по канату без помощи ног (раз)	3	3
Жим штанги собственного веса (раз)	3	3
Приседание со штангой собственного веса на плечах (кол – во раз)	8	8

Специальные упражнения дзюдоиста: кувырок вперёд и подъем разгибом (раз)	8	9
Проведения схватки по правилам с дзюдоистом своего разряда (мин)	4	4
Проведение контрольных схваток с заменой партнеров (мин)	4	4
Разряд	КМС	

Примечание: для борцов 90 и свыше 90 кг отдельные нормативы могут быть снижены на 10 %.

4.2. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности	Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД	Технические действия, их оценка – выигранные и проигранные. Модельные характеристики
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные обследования (УКО)

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации и состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности борцов.

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Оценка состояния организма	
8. Состояние вегетативной нервной системы	
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
10. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
11. Оценка состояния системы крови	
12. Оценка состояния эндокринной системы	
13. Оценка состояния системы пищеварения	
14. Оценка состояния мочеполовой системы	

Этапные комплексные обследования ЭКО

Задачи: определить уровень различных сторон подготовленности борцов после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности.	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивность и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ.	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технико-тактической подготовленности СД.	Модельные фрагменты тренировки.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.	Тест-тренировки направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик.	Анкетирование, тестирование.	

Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиология, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат.

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации используемым тренировочным программам.

Программа текущего обследования

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: A=txI, где t – время работы по заданиям (мин.), I – интенсивность в баллах.

Шкала интенсивности (пульс уд/сек - баллы): 19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33 и < 33.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятий измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

$$ИФС = \frac{700 - 3\,ЧП - 2{,}5\,ДД + (СД - ДД)/3 - 2{,}7\,В + 0{,}28\,МТ}{350 - 2{,}6\,В + 0{,}21\,Р},$$

Где ЧП – частота пульса уд/мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст; МТ – вес; Р – рост.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

Шкала оценки ИФС

Уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	< 0,675
Средний	0,676 – 0,825
Выше среднего	0,826 - 1
Высокий	> 1

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Контроль.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 3х10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды;
- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху – исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками;
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу, время фиксируется с точностью до 0,1с.

Тестирование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага – левой и правой – подъем и два шага – спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{продолжительность работы (с)} \cdot 100}{5{,}5 \cdot \text{число ударов пульса (1/с)}} \text{ отн. ед.}$$

Работоспособность считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение анаэробных возможностей человека по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ)

Анаэробные возможности человека определяются его способности производить работу в анаэробных условиях – за счет образования энергии при распаде аденозинтринитрофосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бескислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых

обследованиях для определения максимальной анаэробной мощности (МАМ) используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргария с сотрудниками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега будет снижаться. Примерная длина лестницы – 5 м, высота подъема – 2,6 м, наклон – более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегает вверх по лестнице. С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршу или на избранном отрезке. Линейкой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число и из этих данных определяется общая высота подъема. Мощность выполненной работы или МАМ подсчитывают, зная вес испытуемого – р (кг), общую высоту подъема – h (м) и время пробегания – t (с), по формуле

$$МАМ = \frac{p \times h}{T} \text{ кгм с}$$

Полученную величину можно представить в Ваттах (1 кгм с = 9,81 Вт) или килокалориях в 1 мин (1 Вт = 0,14 ккал мин).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наибольшая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм с, а у спортсменов 80-100 кгм с.

Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний – теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы – 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигает к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50/60 уд./10 с, а у спортсменов – порядка 60-80 уд./10 с.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводят с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50-60 см) делается отметка посередине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого – схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы – их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый троекратно определяет максимальную мышечную силу любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют,

прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд./мин. При развитии такого физического качества, как выносливость, у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит, нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы – «лежа - стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. При разнице в 16-20 уд./мин функциональное состояние считают удовлетворенным, а при разнице более 20 уд./мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма, и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (Polar Electro). Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия, мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
- кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
- определение времени и скорости восстановления ЧСС;
- функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;
- взаимосвязь с персональным компьютером.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин, у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК)

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:

КЭК= (АД с – АД д) х ЧСС в мин;

где – КЭК – коэффициент экономичности кровообращения;

- АД – показатель артериального давления систолического;
- Адд – показатель артериального давления диастолического;
- ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц – зона полного восстановления; до 3000 условных единиц – зона оптимального утомления; до 4000 – критическая зона; свыше 4000 условных единиц – опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и тоже время, например утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называют биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годичные) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижению ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% из общего числа населения. Другие, наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это – «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, ЧД, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, РДО, теппинг-тест и пр.). При достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, 12 час, 16 час, 20 час и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции, или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека, является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной

тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей, не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. чем она меньше, тем короче время реакций.

Уровень усвоения Оценка	**Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях**
неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Список литературных источников

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – Москва: Советский спорт, 2003.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт 1981.
3. Гаткин Е.Я. Букварь дзюдоиста/. - М., 1997.
3. Гаткин Е.Я. Дзюдо для начинающих/. - М., 2001.
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
5. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие/. - М.: Просвещение, 1993.
8. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры - М.: АСТ Астрель, 2003.
9. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт 1983.
10. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт 1982.
11.Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В.. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. /– М: Советский спорт 2005
13. Харлампиев А.А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС.2004.
14. Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова Сто уроков дзюдо/. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
15. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
16. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК.
17. Чумаков Е.М. Борьба самбо: Справочник. – Москва. Физкультура и спорт 1985.
18. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008

5.2. Перечень интернет-ресурсов

- Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо»;
- Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
- Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/
- Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/