

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва по дзюдо»

Принято педагогическим Советом

от «01» 03 2017
Протокол № 14/11-4

Утверждаю
Директор МБОУДО «СДЮШОР по дзюдо»
Байчев В.В.
«01» 03 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО «ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: весь период

Авторы составители:
Белобородов Артем Геннадьевич
тренер-преподаватель
Хвостов Владимир Андреевич
тренер-преподаватель
Шалаевский Александр Валерьевич
ЗТР, заместитель директора

г. Трехгорный
2017 год

Аннотация:

Заслуженный тренер России Левченко А.В.

Дополнительная общеразвивающая программа по «дзюдо» является пособием для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва работающих на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 7 до 18 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа по «дзюдо» может быть использована в работе тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, клубов и спортивных организаций культивирующих борьбу дзюдо.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивно-оздоровительного этапа для МБОУДО «СДЮСШОР по Дзюдо» составлена на основе нормативно-правовой базы.

При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 г. Москва "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

- Приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27."О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03".

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г № 41."Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

- Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003.

- Устав МБОУДО «СДЮСШОР ПО ДЗЮДО».

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

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

Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в

стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность:

Настоящая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на весь период обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ).

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

Цель программы:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и содействия гармоничному физическому, духовно-нравственному, личностному развитию, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Порядок зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются дети школьного возраста 6-17 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие медицинский допуск к занятиям по дзюдо, не достигшие возраста для зачисления на этап начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта - дзюдо.

При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы на бюджетные места всех желающих, отбор может проводиться на конкурсной основе.

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа предназначена, для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по дзюдо в МБОУДО «СДЮСШОР ПО ДЗЮДО» Усть-Катавского городского округа.

Сроки реализации программы – весь период.

Формы и режим занятий.

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель:

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, восстановительных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Спортивно оздоровительный этап:

Основная цель: - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Задачи:

1. Отбор способных детей для занятий дзюдо по предпрофессиональной программе.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками дзюдо.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов дзюдо.

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Способы определения результативности:

- проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

- уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.
- критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам

контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжать обучение на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация.

Наполняемость учебных групп

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)
СОЭ	Весь период	6	10	15

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период отпуска тренера-преподавателя, а также активного отдыха обучающихся (всего 52 недели).

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или в загородных оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах (от 14 до 21 дня без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями (пришкольные лагеря) и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся (6 недель) по индивидуальным планам подготовки.

1.2. Учебно-тематический план

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе МБОУДО «СДЮСШОР ПО ДЗЮДО» устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительного этапа: стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за учебный год (46 недель) учебно-тренировочных занятий
СОЭ	Весь период	6	276

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

/п	Разделы подготовки	СОЭ
	Теоретическая подготовка.	6
	Общая физическая подготовка.	148
	Специальная физическая подготовка.	44
	Техническая подготовка.	42
	Тактическая подготовка	20
	Психологическая подготовка.	4
	Соревновательная подготовка	4
	Инструкторская и судейская практика.	-
	Судейская практика	-
	Приемные и переводные испытания.	4
	Восстановительные мероприятия.	-
0	Медицинское обследование.	4
	Общее количество часов.	276

Примерный план-график распределения учебных часов на СОЭ

№ п\п	Разделы подготовки	I X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	13	15	15	15	7	13	14	14	14	18	-	10	148
3	Специальная физическая	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	-	5	44

	подготовка													
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	3	4	6	-	2	42
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	-	1	20
6	Психологическая подготовка	-	-	0,5	0,5	1	-	0,5	0,5	-	1	-	-	4
7	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
8	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Приемные и переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Всего	28	26	26	26	18	24	26	24	28	32	-	18	276

1.3 Тестирование и контроль

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП взяты следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5 с
Координация	Челночный бег 3 х 10 метров	-	+	Не более 9 с
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 15 раз
	Подтягивания	+	+	Не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 140 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на	+	+	Не менее 5

Контрольные упражнения выполняются, в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо и зачисления на этап начальной подготовки.

2. ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Допинг среди спортсменов.	Понятие об антидопинговых правилах и профилактика допинга.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у обучающихся спортивно-оздоровительного этапа происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у обучающихся 6-17 лет составляет 30-35 м.; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное

внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у обучающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением - весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, броски мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма обучающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

На спортивно-оздоровительном этапе используют упражнения для развития общих физических качеств:

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 3x10 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 500-800 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; переползания; 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 руки.

3.2. Технико-тактическая подготовка

- Основные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



фронтальная

правая

левая

- Защитные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



фронтальная

правая

левая

- Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

- Падения

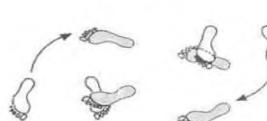
- Страховки партнера

- Выведение из равновесия

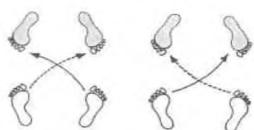


- Виды поворотов

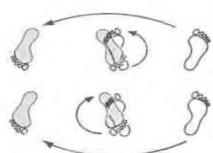
9. Повороты (Tai-sabaki).



повороты на 90 градусов



повороты на 90 градусов
влево и вправо



- Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).

- Взаиморасположение

- Технические действия в партнере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партнере
- Способы переворота в партнере
- Защита от удержаний.

3.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- 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.

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. 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 корректировок в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

3.4. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на спортивно-оздоровительном этапе. Допускать юных дзюдоистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов и только по личному желанию.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. На спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного

этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над соперником, 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.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

/п	Достижения преимущества над соперником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение 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 катам (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).	+

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку обучающихся детско-юношеской спортивной школы, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. Организация тренировочного процесса

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)			
	7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

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

Одной из задач на первых годах занятий дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для дзюдо.

Для детей 7-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т.п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера-преподавателя во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУДО «СДЮСШОР ПО ДЗЮДО» проводится круглогодично. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Для спортивно-оздоровительного этапа, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Основные средства, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- школа техники дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий);

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Методика контроля.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

4.2. Учебный материал программы

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево
УКЭМИ - ПАДЕНИЯ	
Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэой-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-	Удержание поперек с захватом руки

гатамэ	
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

4.4. Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание, витамины
3. Удобная обувь, одежда.
4. Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна, бассейн).

4.5. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по дзюдо «Теоретическая подготовка» отведены часы на профилактику допинга - применения допинга среди спортсменов. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования на спортивно-оздоровительном этапе является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- татами;
- канат;
- гантели;
- скакалки;
- кимоно;
- ГОНГ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ергина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ергина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"
(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Перечень интернет ресурсов.

6. www.mon.gov.ru - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. www.minobr74.ru - Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области.
8. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.
9. www.chelsport.ru - Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области.
10. www.ipk74.ru - Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования.
11. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
12. www.window.edu.ru - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
13. www.одюсш74.рф - Областная детско-юношеская спортивная школа.