

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Е.А. Дубовик
2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для групп по дзюдо

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 7-13 лет

Авторы-составители программы:
Данилов Виталий Викторович,
Пузанов Юрий Валентинович,
Вдовин Алексей Анатольевич,
Некрасов Павел Александрович
педагоги дополнительного образования
спортивного клуба «Ареналь»

Ярославль, 2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание.....	8
4. Календарно-учебные графики.....	15
5. Система контроля.....	16
6. Методическое обеспечение.....	18
7. Материально-техническое обеспечение.....	23
8. Информационное обеспечение	25

1. Пояснительная записка

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

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

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

Дополнительная образовательная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и

волевых качеств, средствами дзюдо. Программа направлена на обучение спортсменов 7-13 лет и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна:

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

Актуальность:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Цель: Физическое развитие и формирование здорового образа жизни у детей 7-13 лет через занятия дзюдо.

Задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- укреплять здоровье через закаливание организма;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- приобретать соревновательный опыт путём участия в соревнованиях ежемесячно;
- осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- достигать спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо.

Ожидаемые результаты:

- развитие физических качеств;

- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (5 кю), (4 кю) ;
- выполнение спортивного юношеского 3,2 и 1 разрядов по дзюдо;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;

Условия формирования группы:

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 14 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 7-13 лет. На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для групп начальной подготовки по дзюдо» (минимум 1 год), а также группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	3	6 часов	216

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

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;

- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

Форма для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

2. Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 7-13 лет
Теоретический раздел		
1.	Теоретическая подготовка	6
	Итого (час)	6
Практический раздел		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	65
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	8
3.	Общая физическая подготовка	51
4.	Специальная физическая подготовка	48
5.	Психологическая подготовка	3
6.	Судейская практика	4
7.	Соревновательная подготовка	18
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	3
9.	Восстановительные мероприятия	3
10.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
11.	Рекреация. Средства восстановления спортсмена	3
	Итого часов	210
	Всего часов	216

3. Содержание

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого ребенка в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
- особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;
- упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;
- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу педагога.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Основные средства подготовки

1. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.
2. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
3. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.
4. Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путём многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

Технико-тактическая подготовка - подразумевает изучение технического арсенала дзюдо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- а) обучение техническим действиям;
- б) совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;
- в) изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;
- г) совершенствование учебно-тренировочных поединков.

(4 КЮ, Оранжевый пояс)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в тем шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA), техника сковывающих действий

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удерживание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку

Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кзурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

Цубамэ-гаэши	Tsuabe-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харан-гоши-гаэши	Harai-gosni-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

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;
- подсечка в темп шагов – 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 поединка, коронные приемы, волевые качества);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать противнику победить 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, настрой.

(3 КЮ, зеленый пояс)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через одну со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину
------------	-------------	--------------------

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – отхват;
- зацеп снаружи – задняя подножка на пятке;
- передняя подсечка – выведение из равновесия рывком;
- передняя подножка – подхват изнутри;
- зацеп изнутри – зацеп снаружи;
- задняя подножка – подхват снаружи;
- подхват изнутри – передняя подсечка;

Разнонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – боковая подсечка;
- передняя подсечка – зацеп снаружи;
- подхват изнутри – зацеп изнутри;
- зацеп изнутри – бросок через спину;
- зацеп снаружи – бросок через спину;
- подсечка изнутри – бросок через голову.

Техника ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Ведение записей о ведущих спортсменах. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, стратегия поединка. Построение схватки с конкретным соперником. Подавление действий соперника своей техникой (обыгрыш). Маскировка своих действий.

Тактическая подготовка – предполагает обучение составлению индивидуальной соревновательной программы, грамотному распределению силы во время схватки. Формирует навыки в принятии решений по проведению технических действий непосредственно во время схватки и умению самостоятельно проводить анализ соревнований, а также умению организовать режим дня во время соревнований. Тактическая подготовка тесно связана с психологической подготовкой, где можно выделить следующие этапы:

- а) базовый – психологическое развитие, образование и обучение;
 - б) тренировочный – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
 - в) соревновательный – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению
- и
- мобилизации.

4. Календарно-учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	6	6	65
2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	48
4	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	7	51
5	Психологическая подготовка	1				1	1				3
6	Теоретическая подготовка			2	2	2					6
7	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Зачетные требования	1								2	3
9	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр		2				2				4
10	Судейская практика							1	2	1	4
11	Восстановительные мероприятия							2	2	2	6
Всего часов		24	24	24	24	23	23	24	24	26	216
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	

5. Система контроля

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам. При зачислении в группу, а также в конце образовательной программы, обучающиеся сдают тест-нормативы. В начале учебного года необходимо выяснить физические данные детей и сравнить их с показателями в конце учебного года. Также, в конце учебного года обязательно принимается экзамен по технической подготовке, подводящий итог освоению образовательной программы.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по дзюдо.

Для групп начальной подготовки, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Перевод в группу следующего года обучения производится по результатам выполнения требований по ОФП.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических

упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Обучающиеся данного этапа обучения ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска обучающегося к занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения врачами медицинских учреждений - два раза в год.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы. Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

6. Методическое обеспечение

Особенности обучения на данном этапе подготовки с одной стороны заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность эстетической, волевой сферы обучающихся. На данном этапе подготовки следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одарённости. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремлённых и трудолюбивых.

Данная подготовка имеет немаловажное значение в обучении дзюдоистов. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Необходимо посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы по дзюдо, и спортивные репортажи с последующим анализом действий спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В группах учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темы бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии дзюдо.

Основные методы подготовки:

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Теоретическая подготовка – направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности на занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию педагога.

Соревновательная подготовка – практика участия в соревнованиях.

Рекреация – изучение средств восстановления спортсмена.

Зачетные требования – нормативы физической, технической и спортивной аттестации.

Каждый этап спортивной подготовки – это несколько лет тренировок, т.е. он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью в 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов. Микроцикл – основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной подготовки.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных средств. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными средствами, методами и нагрузками в зависимости от поставленных задач. В связи с этим, очень важно так

построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных нагрузках, то на следующий день и в течение нескольких дней следует работать над улучшением техники при небольших нагрузках, что даст положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи не исключая возможности решения других побочных задач в данном занятии. Внимание ребенка, его возможности необходимо сосредоточить на главном направлении, что запланировано в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятий необходимо соблюдать принципиальную последовательность в связи с преимущественной направленностью, например:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты в кратковременной работе.
4. Развитие быстроты в продолжительной работе.
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой мощности.
11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или развития двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и развитии быстроты.

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп

осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же развитие гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять подряд 3-4 дня. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном). В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Во время 1-го года обучения план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется 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 окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

7. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (14*14)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг.	комплект	2
3	Зеркало 2*3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
7	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		7
9	Мячи:		
9.1	баскетбольный	штук	2
9.2	футбольный	штук	2
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	6
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
15	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

16	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг.	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
4	Табло информационное световое электронное	комплект	2
5	Стол + стулья		2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

8. Информационное обеспечение

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
12. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.:ФиС, 1983.
13. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
14. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.