Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования -

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Торпедо»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Тренерского совета \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |  УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО СШ « Торпедо»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е. Мартыненко |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

 Разработчики: тренеры:

 Сергеев Руслан Иванович

 Фролов Александр Викторович

 Мартыненко Евгений Александрович

Срок реализации программы – 9 лет

г. Рославль

2023 г.

**Содержание**

 **Пояснительная записка**…………………………………………………………..….............3

 **1. Нормативная часть учебной программы**……………………………………………....3

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы……………..4

1.2. Контрольно-переводные нормативы……………………………………………..10

 **2. Методическая часть учебной программы**………………………………………….....12

 2.1. Учебный план..……………..…………………………………………..………….12

 2.2. Этап начальной подготовки……….……………………………………………...13

 2.3. Учебно-тренировочный этап…..……..…………………………………………...16

 2.4. Этап спортивного совершенствования…………………………………………..18

2.5. Структура годичного цикла подготовки ………….………………………….….19

2.6. Педагогический и врачебный контроль ………………………………………….21

 2.6.1. Теоретическая подготовка……………………………………………....21

 2.6.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка……………....22

 2.6.3. Углубленное медицинское обследование……………………………...24

 2.6.4. Восстановительные средства и мероприятия………………………….25

2.7. Инструкторская и судейская практика…………………………………………...27

2.8. Технико-тактическая подготовка ……..………………………………………….27

3. Приложение…………………………………………………………………………..28

**Литература**…..…………………………………………………………………………30

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо составлена в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «о внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ», приказ Минспорта РФ от 07.07. 2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 №1074 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 4 лет.

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 5 лет.

-этап спортивного совершенствования – без ограничений.

- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы -** нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизичес­кой, специально-физической, технико-тактической подготовке, програм­му теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инст­рукторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП, ТП, СС и ЭВСМ.

**Вторая часть программы -** методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по го­дам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных за­нятий, организации медицинского и педагогического контроля.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В основу комплектования учебных групп положена система много­летней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность за­дач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возраст­ных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотно­шение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которы­ми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсив­ности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюде­ние постепенности в процессе использования тренировочных и соревно­вательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возраст­ные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, опре­деляющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание Учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по пред­ставлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а так­же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гиги­енических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является макси­мальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обос­нованная система многолетней подготовки с учетом возрастных зако­номерностей становления спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем заня­тий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка являет­ся максимальной.

4. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортив­ного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировоч­ной работы устанавливаются организацией.

5. Согласно объёму годовой почасовой нагрузки, в каникулярные периоды и тренировочные сборы количество тренировочных часов в неделю, может быть увеличено, за счёт дополнительных тренировок, при снижении недельной тренировочной нагрузки в другие тренировочные периоды.

6. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной

подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

7. Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

8. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов(в годах) | Минимальный возрастдля зачисления вгруппы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Количество учебных часов в неделю |
| Этап начальной подготовки | 1 года2 года\_\_\_\_\_\_\_3 года4 года | 7 | 5-25\_\_\_\_\_\_\_\_4-20 | 4.5-6\_\_\_\_\_6-8 |
| Тренирово-чный этап (этап спортивной специализа-ции) | 1 года2 года-----------3 года4года5 года | 11 | 3-15------------1-12 | 10-14------------16-18 |
| Этап спортивного совершенст-вования | Без ограничений | 14 | 1-10 | 20-24 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-2 | 24-32 |

 Примечание: Согласно годовой почасовой нагрузке, в каникулярные периоды и тренировочные сборы количество тренировочных часов в неделю, может быть увеличено, за счёт дополнительных тренировок, при снижении недельной тренировочной нагрузки в другие тренировочные периоды. Учебный час равен 60 минутам.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки |
| соревнований | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего соревновательных поединков | - | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для**

**групп этапа начальной подготовки до 1 года обучения**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** | **VII** |
| 1 | Техника | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | **Летний отдых** | **35** |
| 2 | Тактика | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |  | **16** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 2 | 4 | 8 | 4 | 6 | 3 | 7 | 5 | 3 | 3 | **51** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 10 | 7 | 7 | 7 | **89** |
| 5 | Волевая подготовка | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 | **11** |
| 6 | Воспитательная работа |  1 | 1 |  1 |  1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1  |  1 | **11** |
| 7 | Теория и методика освоения самбо | 1 |  |  1 |   | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  | **7** |
| 8 | Соревновательная подготовка |   | 2 | 2 |   |   |   | 2 |   |   |   |   | **6** |
| 9 | Зачетные требования |   |   |   |  |   |   |   |   | 2 | 2 |   | **4** |
| **Всего часов:** | **22** | **20** | **22** | **22** | **20** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **14** | **230** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для**

**групп этапа начальной подготовки свыше 2 лет обучения**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** | **VII** |
| 1 | Техника | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | **Летний отдых** | **35** |
| 2 | Тактика | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |  | **16** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 8 | 4 | 6 | 5 | 10 | 5 | 7 | 9 | **76** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 12 | 11 | 11 | 12 | 8 | 9 | 11 | 11 | 11 | 9 | 7 | **112** |
| 5 | Волевая подготовка | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1 | **11** |
| 6 | Воспитательная работа |  1 | 1 |  1 |  1 |  1 | 1 |  1 | 1 |  1 | 1  |  1 | **11** |
| 7 | Теория и методика освоения самбо | 1 |  |  1 |   | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  | **7** |
| 8 | Соревновательная подготовка |   | 2 | 2 |   |   |   | 2 |   |   |   |   | **6** |
| 9 | Зачетные требования |   |   |   |  |   |   |   |   | 2 | 2 |   | **4** |
| **Всего часов:** | **26** | **28** | **28** | **26** | **20** | **22** | **28** | **26** | **26** | **28** | **20** | **278** |

**Примерный план-график расчета учебных часов для**

**групп тренировочного этапа до 2-х лет обучения**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Периоды** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** | **VII** |
| 1 | Техника | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 12 | **Летний отдых** | **182** |
| 2 | Тактика | 9 | 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | **82** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | **50** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | **100** |
| 5 | Волевая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | **26** |
| 6 | Воспитательная работа |   | 2 |   | 2 |   | 2 | 2 |   |   |   | 2 | **10** |
| 7 | Теория и методика освоения самбо | 2 |   | 2 | 2 |   |   | 2 | 2 |   | 2 | 2 | **14** |
| 8 | Инструкторская практика |   |   |   |   | 2 |   |   | 2 | 4 |   | 2 | **10** |
| 9 | Судейская практика |   |   |   | 2 | 2 |   | 2 |   | 2 | 2 |   | **10** |
| 10 | Соревновательная подготовка | 2 | 2 | 4 | 2 |   | 4 |   | 4 |   | 4 | 4 | **26** |
| 11 | Зачетные требования |   |   | 2 | 3 |   |   |   | 2 | 3 |   |   | **10** |
| 12 | Рекреация | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | **32** |
| Всего часов: | **51** | **50** | **53** | **54** | **49** | **51** | **48** | **51** | **50** | **51** | **44** | **552** |

**Примерный план-график расчета учебных часов для**

**групп тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Периоды** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VIII** | **VII** |
| 1 | Техника | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 18 | **Летний отдых** | **268** |
| 2 | Тактика | 15 | 15 | 15 | 15 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 10 | 8 | **140** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 7 | 6 | **102** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 13 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | **132** |
| 5 | Волевая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | **36** |
| 6 | Воспитательная работа |  2 | 2 |  2 | 2 |  2 | 2 | 2 |  2 |  2 | 2 | 2 | **22** |
| 7 | Теория и методика освоения самбо | 2 |   | 2 | 2 |   |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **16** |
| 8 | Инструкторская практика | 2 | 2 |   |   | 2 | 2 |   | 2 | 4 |   | 2 | **16** |
| 9 | Судейская практика |   | 2 |   | 2 | 2 |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **16** |
| 10 | Соревновательная подготовка | 2 | 2 |   | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | **30** |
| 11 | Зачетные требования |   |   | 2 |   | 3 | 2 | 3 | 2 |   |   |   | **12** |
| 12 | Рекреация | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | **38** |
| Всего часов: | **81** | **81** | **78** | **78** | **74** | **73** | **76** | **78** | **75** | **73** | **61** | **828** |

**Примерный план-график расчета учебных часов для**

**групп спортивного совершенствования**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Периоды** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Техника | 28 | 27 | 24 | 25 | 26 | 25 | 25 | 21 | 25 | 26 | 17 | **Летний отдых** | **269** |
| 2 | Тактика | 14 | 12 | 16 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | **135** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 16 | 17 | 18 | 15 | 16 | 18 | 16 | 16 | 14 | 16 | 12 | **174** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 | 16 | 16 | 20 | 20 | 18 | 16 | 12 | **186** |
| 5 | Волевая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **33** |
| 6 | Воспитательная работа |  2 | 2 |  2 | 2 |  2 | 2 | 2 |  2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
| 7 | Теория и методика освоения самбо | 2 |   | 2 | 2 |   |   | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | **18** |
| 8 | Инструкторская практика | 3 | 3 |   |   | 3 | 2 |   | 2 | 4 | 2 | 3 | **22** |
| 9 | Судейская практика |   | 2 |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| 10 | Соревновательная подготовка | 2 | 2 |  3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | **36** |
| 11 | Зачетные требования |   |   |  |   |  |  |  | 2 |  2 |   |   | **4** |
| 12 | Рекреация | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего часов: | **90** | **88** | **90** | **87** | **88** | **88** | **90** | **90** | **90** | **90** | **70** |  | **961** |

**Примерный план-график расчета учебных часов для**

**групп высшего спортивного мастерства**

*Таблица 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Периоды** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Техника | 32 | 32 | 30 | 30 | 29 | 30 | 30 | 28 | 28 | 26 | 20 | **Летний отдых** | **315** |
| 2 | Тактика | 20 | 20 | 18 | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | **184** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 18 | 18 | 16 | 18 | 14 | **202** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 24 | 24 | 22 | 22 | 20 | 20 | 24 | 24 | 22 | 20 | 16 | **238** |
| 5 | Волевая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | **47** |
| 6 | Воспитательная работа |  2 | 2 |  2 | 2 |  2 | 2 | 2 |  2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
| 7 | Теория и методика освоения самбо | 2 |   | 2 | 2 |   |   | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | **18** |
| 8 | Инструкторская практика | 3 | 3 |   |   | 3 | 2 |   | 2 | 4 | 2 | 3 | **22** |
| 9 | Судейская практика |   | 2 |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| 10 | Соревновательная подготовка | 2 | 2 |  3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | **36** |
| 11 | Зачетные требования |   |   | 2 |   | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   | **13** |
| 12 | Рекреация | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего часов: | **114** | **114** | **108** | **110** | **105** | **106** | **108** | **108** | **104** | **102** | **84** |  | **1161** |

**1.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 На базе СШ «Торпедо» тренерским коллективом отделения дзюдо, на основании стандартов по виду спорта дзюдо, были разработаны нормативы общей физической и специальной физической подготовки:



1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необ­ходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в преде­лах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как пра­вило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методичес­ких положениях:

• строгая преемственность задач, средств и методов тренировки де­тей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

• возрастание объема средств общей и специальной физической под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удель­ный вес ОФП;

• непрерывное совершенствование спортивной техники;

• неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тре­нировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тре­нировки юных спортсменов;

• правильное планирование тренировочных и соревновательных на­грузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

• осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимуще­ственного развития отдельных физических качеств в наиболее благо­приятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методичес­ких подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных Условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и эле­ментами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового по­строения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимо­связанных технических действий.

**2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непо­средственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам уча­щихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повы­шается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"
 *Таблица 13*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивной | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этап совершенство-вания спортивного | Этап высшегоспортивногомастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 | 20-25 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 | 45-50 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 | 8-10 |

**2.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной спе­циализации - дзюдо - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подго­товке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы самбо; повы­шение уровня физической подготовки на основе проведения подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальней­ших занятий дзюдо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1)недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостра­ховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набив­ных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдель­ные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) школа техники борьбы самбо и изуче­ние обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реаль­ных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ран­няя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специаль­ность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случа­ях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких по­казателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сме­нялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмот­реть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на ка­ком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепше­го детского организма, так как у детей этого возраста существует отста­вание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, 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 борьбы самбо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом 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 подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подго­товки в борьбе самбо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важ­ных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейше­го овладения мастерством в борьбе самбо и проводится отбор для даль­нейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготови­тельным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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 занятий в борьбе самбо на первом году 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.

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 силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным осо­бенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подго­товку юных спортсменов (специализированные игровые методы обуче­ния представлены ниже).

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки ис­пользуется для оценки степени достижения цели и решения поставлен­ных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и сво­евременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффек­тивности технической подготовки осуществляется, как правило, трене­ром по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных 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 - испытания на скорость, во второй - на силу и выносли­вость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в конт­роле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагруз­ка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего прово­дить в торжественной соревновательной обстановке.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабиль­ных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упраж­нений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игро­вым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы пред­ставлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется исполь­зование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной про­граммы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демон­страцию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**2.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-такти­ческим арсеналом дзюдо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спорт­сменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранно­му виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быст­роты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спорт­смена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необ­ходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозмож­ные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повтор­но-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

 **Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повыше­нием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специали­зированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличива­ется удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться посте­пенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесооб­разно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжен­ного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следу­ющие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

-по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицатель­ные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повто­рений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль дол­жен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном эта­пе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подго­товки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: теку­щий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педаго­гические испытания на основе контрольно-переводных нормативов иобязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лече­ния спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юно­го спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных самбистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои Двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

**2.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

* совершенствование техники;
* развитие специальных физических качеств;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* достижение спортивных результатов, характерных для первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
* дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

 Основной принцип учебно-тренировочной работы на этом этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юных самбистов.

 Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличить время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Теоретическая подготовка.

1. Достижения спортсменов России на международной арене.
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.
3. Режим питания спортсмена.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
5. Физиологические основы тренировки.
6. Основы тренировки .
7. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка дзюдоиста.

Специально-двигательная (техническая подготовка).

 Основной задачей СФП самбистов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является поддержание достигнутого уровня развития двигательных качеств (имеется ввиду, что он достаточно высокий, оптимальный). Упражнения ОФП главным образом используются в качестве средств восстановления.

 На разных этапах подготовки решаются разные задачи. Задачи первого этапа подготовительного периода – расширение функциональных возможностей организма гимнастов средствами ОФП и СФП. Задачей технической подготовки на этом этапе является в основном совершенствование техники базовых элементов. Тренировочные нагрузки повышаются.

 На втором этапе решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, повышение работоспособности и специальной выносливости снижаются нагрузки по ОФП, а нагрузки по СФП сохраняются на высоком уровне. Постепенно повышаются тренировочные нагрузки.

 Соревновательный период решает задачи закрепления ранее освоенных элементов и соединений и одновременно направлен на дальнейшее обучение новым броскам и соединениям.

 Переходный период преследует спортивно-оздоровительные цели. Как правило, самбисты выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря, где создаются условия для дальнейшего повышения ОФП и СФП. На лагерный период намечается перспективная программа обучения новым сложным элементам на следующий год обучения.

 Итоги подводятся в конце учебного года на основании результатов выступления, контрольных испытаний по СФП, выполнения нормативов КМС и МС России.

**2.5.** **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):**

 На этапе высшего спортивного мастерства - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

 Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.

3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.

4. Сохранение здоровья.

**2.6. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность мик­роцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воз­действий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстанови­тельный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки пе­риодизация учебного процесса носит условный характер, так как основ­ное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значе­ние имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппа­рата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельны­ми элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям по­зволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включа­ет подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В первые два года обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возмож­ностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навы­ков и приемов. При планировании годичных циклов третьего и четвертого года обу­чения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функцио­нальной подготовленности и на этой базе повышение уровня специаль­ной физической работоспособности. Продолжительность подготовитель­ного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение трениро­вочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяе­мость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повы­шения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элемента­ми борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совер­шенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организу­ются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подво­дящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный резуль­тат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем об­щей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотноше­ние средств подготовки должно соответствовать значимости сорев­нования.

**2.7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**2.7.1.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, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посе­щать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовлен­ность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортив­ные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и не­посредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достой­ным гражданином России, с честью представлять свою спортивную шко­лу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интере­сы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правиль­ное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к со­перникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять тради­циям рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем в груп­пах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Ос­новное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история дзюдо. Методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сто­рон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личны­ми картами тренировочных заданий и планами построения тренировоч­ных циклов.

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** | **Учебные группы,****год обучения** |
| **1.** | Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Фи­зическая культура как средство воспитания тру­долюбия, организованно­сти, воли и жизненно важ­ных умений и навыков | УТ, СС,ЭВСМ |
| **2.** | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и сани­тарии. Уход за телом. Ги­гиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | НП |
| **3.** | Закаливание организма | Значение и основные пра­вила закаливания. Закали­вание воздухом, водой, солнцем | НП, УТ |
| **4.** | Зарождениеи развитие дзюдо | История дзюдо | НП, УТ |
| **5.** | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, Олимпийских игр | УТ, СС,ЭВСМ |
| **6.** | Самоконтрольв процессе занятийспортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник само­контроля, его форма и содержание | НП, УТ, СС, ЭВСМ |
| 7. | Общая характеристикаспортивнойтренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, зада­чи и основное содержание. Общая и специальная фи­зическая подготовка. Тех­нико-тактическая подго­товка. Роль спортивного режима и питания | УТ, СС, ЭВСМ |
| 8. | Основные средстваспортивнойтренировки | Физические упражнения. Подготовительные, обще-развивающие и специаль­ные упражнения. Средства разносторонней подготов­ки | УТ, СС, ЭВСМ |
| 9. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характе­ристика основных физиче­ских качеств, особенности их развития | УТ, СС, ЭВСМ |
| 10. | Единая всероссийскаяспортивнаяклассификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполне­ния требований и норм ЕВСК | УТ, СС, ЭВСМ |

**2.7.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психоло­гическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формиро­вания соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успеш­но выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитатель­ные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тре­нировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседнев­но сочетать задачи спортивной подготовки и общего 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 занятий воспитывать спортив­ное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировоч­ных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

• психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двига­тельные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

• психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

• психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воз­действия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на во­левую сферу, на нравственную сферу.

***Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов***

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сензитивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленно­сти (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психичес­кие состояния, с другой - действительно повышается уровень специаль­ной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наибо­лее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличаю­щимися повышенной сензитивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольны­ми схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену не­которых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсме­ны с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлитель­ные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с ко­торым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спорт­смену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и кос­венную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относи­тельную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

**2.7.3. УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Врачебный контрольза юными спортсменами предусматривает:

1) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

2) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;

3) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций вра­ча по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

***В группах НП*** основными задачами медицинского об­следования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки не­укоснительно выполнять рекомендации врача.

***В группах ТП, СС и ЭВСМ в*** начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. В общем случае углубленное медицинское обследование юных самбистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование долж­но выявить динамику состояния основных систем организма спортсме­нов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, вос­становительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования**

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. Оценка состояния органов чувств.

7. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**2.7.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренирован­ности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спорт­смена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагоги­ческие, медико-биологические и психологические.

***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

• рациональное сочетание тренировочных средств разной направлен­ности;

• правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

• введение специальных восстановительных микроциклов и профи­лактических разгрузок;

• выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

• эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, ин­тенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики не­обходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах УТ и СС при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все пере­численные средства восстановления должны быть назначены и постоян­но контролироваться врачом.

***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные усло­вия быта; создание положительного эмоционального фона во время от­дыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высо­кие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точ­ное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления яв­ляется психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно ин­дивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тре­нировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельно­го микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учеб­ных и учебно-тренировочных поединков (комплекс психомышечной тре­нировки представлен в разделе 2.8)

***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к сред­ствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной мас­саж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходи­мо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревнова­тельных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощуще­ния юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач является подго­товка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировоч­ном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые уп­ражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спорт­сменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и со­ревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно, оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**2.9. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для решения *образовательных* задач в представленную систему вклю­чены сведения об истории самбо, основные понятия, технические дей­ствия в стойке и в партере и их названия.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных техничес­ких действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный самбист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера. На последующих ступе­нях перед самбистом стоит задача - научиться создавать благоприят­ные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике самбисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошаго­вого построения борцовских ситуаций в представленную систему вклю­чены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД из исходного положении: стоит на одном колене, в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам самбо приносят оценки;

- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;

- разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном эта­пе, позволяет снизить опасность травм, так как падение идет по низкой, стелящейся траектории;

-данное исходное положение может являться формирующим, позво­ляя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал скомпонован в разделы, включающие в себя:

• ТД в стойке;

• переход от ТД в стойке к ТД в партере;

• защиты и контратаки в стойке;

• комбинации ТД в стойке;

• ТД в партере;

• защиты и контратаки в партере;

• комбинации ТД в партере;

• базовые понятия.

Учебный материал на один рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый, особенно на на­чальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

**Литература**

1. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

2. http://www.judo.ru/ - Федерация Дзюдо России

3. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.

4. Справочник работника физической культуры и спорта - издательство «Советский спорт», М.: 2002г.

5. Н.О.Озолин «Настольная книга тренера. Наука побеждать»- издательство «Астрель», 2002г.

6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков).

7.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ от 21 августа 2017 года N 767)

8**.** *Иванщкий М. Ф.* Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

9. *Кулиненков О. С.* Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

10. *Лукашов М.Н.* 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

11. *Лукашов М.Н.* Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

12. *Лукашов М.Н.* Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.

13. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных вра­чей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

14. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.

15. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Со­ветский спорт, 1997.

16. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психоло­гия. -М.: Советский спорт, 1998.

17. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

18. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и конт­роль. -М.: Советский спорт, 2000.

19. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник -

Издательство: Феникс Год: 2006