Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года N 767).

Возраст детей: от 14 лет.

Срок реализации: не устанавливается.

Составлена:

ст. методист «ГБУ РД «СШОР «Дербент»

Калугина С.А.

Дербент 2021

Программа подготовлена на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 года N 767).
2. Части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. На основании подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Пояснительная записка 2](#_Toc35266675)

[1.1 Организационно-методические особенности подготовки 3](#_Toc35266676)

[1.2 Диагностика результативности освоения программы 4](#_Toc35266677)

[1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся 4](#_Toc35266678)

[1.4 Ожидаемые результаты освоения программы 5](#_Toc35266679)

[2. Учебно-тематический план 5](#_Toc35266680)

[3. Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 4-го года обучения 5](#_Toc35266681)

[3.1 Технико-тактическая подготовка 5](#_Toc35266682)

[Техника 5](#_Toc35266683)

[Самооборона 6](#_Toc35266684)

[Тактика 6](#_Toc35266685)

[Тактика ведения поединка 6](#_Toc35266686)

[Тактика участия в соревнованиях 7](#_Toc35266687)

[3.2 Физическая подготовка 7](#_Toc35266688)

[Специальная физическая подготовка 7](#_Toc35266689)

[Общая физическая подготовка 7](#_Toc35266690)

[3.3 Психологическая подготовка 8](#_Toc35266691)

[Волевая подготовка 8](#_Toc35266692)

[Нравственная подготовка 9](#_Toc35266693)

[3.4 Методическая подготовка 9](#_Toc35266694)

[Теория и методика дзюдо 9](#_Toc35266695)

[3.5 Интеллектуальная подготовка 9](#_Toc35266696)

[4. Инструкторская практика 9](#_Toc35266697)

[5. Судейская практика 9](#_Toc35266698)

[6. Соревновательная подготовка 9](#_Toc35266699)

[6.1 Зачетные требования 9](#_Toc35266700)

[6.2 Рекреация 9](#_Toc35266701)

[7. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 4-го года обучения (13-16 лет). 10](#_Toc35266702)

[8 Список используемой литературы 11](#_Toc35266703)

1. Пояснительная записка

Учебная программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель: - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
7. 5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в Школах Олимпийского резерва.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Борьбой дзюдо могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядныетребования илиспортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо в СШОР.

## 1.1 Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
* выполнение индивидуальных домашних заданий;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

**Практические занятия** подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

**Цель учебных занятий** заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера. Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного.

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 277 занятий в год (832 часа)

## 1.2 Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

## 1.3 Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1.Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

* задачи обучения и воспитания;
* средства тренировки и их место в занятии;
* методы обучения и воспитания;
* отношения «Учитель – ученик»;
* характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2.Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3.Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

## 1.4 Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

*Основными результатами освоения программы должны стать:*

* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
* владение основами техники и тактики дзюдо;
* наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
* наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
* сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
* достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
* дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

2. Учебно-тематический план 18ч. в неделю, 52 недели в год.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Теория1. Вводное занятие2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль3. Основы техники и тактики борьбы4. Правила соревнований | **26**2888 |
| Практика1. Физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Технико - тактическая подготовка
4. Инструкторская и судейская практика
5. Зачётные требования
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследования
 | **910**216202434108364 |
| Всего: | **936** |

Одно занятие продолжительностью 3 часа.

1. Учебный материал для дзюдоистов тренировочных групп 4-го года обучения
	1. Технико-тактическая подготовка

Техника

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

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

**Техника 1 кю, коричневый пояс**

*Броски – Nage Waza*

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

*Комбинации – Renzoku Waza*

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

*Контрдействия – Kaeshi Waza*

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

*Болевые и удушающие приемы в стойке*

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

Самооборона

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

Тактика

*Однонаправленные комбинации*

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

*Разнонаправленные действия*

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

Тактика ведения поединка

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

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

Тактика участия в соревнованиях

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

3.2 Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)*

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

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

*Круговая тренировка:* 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)*

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

Общая физическая подготовка

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

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

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

*Бокс:* бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

*Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)*

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

*Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

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

*Выносливость (работа большой мощности)*

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

* 1. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

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

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

Нравственная подготовка

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

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

* 1. Методическая подготовка

Теория и методика дзюдо

*Прогнозирование спортивных результатов*

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

3.5 Интеллектуальная подготовка

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

*Планирование подготовки*

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

*Правила соревнований по дзюдо*

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

*Задачи тренировки*

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

*Анализ участия в соревнованиях*

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

1. Инструкторская практика

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

1. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

1. Соревновательная подготовка

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

* 1. Зачетные требования
	2. Рекреация

(отдых и восстановления организма дзюдоиста)

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

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

1. Зачетные требования для дзюдоистов ТЭ 4-го года обучения (14-16 лет).

Техника 1 кю, коричневый пояс. Для контроля развития физических качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения  | Возраст занимающихся |
| 13 лет | 14 лет |
| До 52 кг | До 74 кг | Св. 74 кг | До 52 кг | До74 кг | Св. 74 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота  | Бег 30 м (с) | 4,7 | 4,8 | 5,2 | 4,6 | 4,7 | 5,1 |
| Бег 60 м (с) | 8,7 | 8,8 | 9,0 | 8,6 | 8,7 | 8,9 |
| Бег 100 м (с) | 13,1 | 13,2 | 13,8 | 13,0 | 13,1 | 13,6 |
| Выносли-вость  | Бег 400 м (с) | 1,06 | 1,04 | 1,10 | 1,04 | 1,03 | 1,10 |
| Бег 800 м (с) | 2,30 | 2,34 | 2,38 | 2,31 | 2,32 | 2,34 |
| Гимнас-тика  | Силовая выносли-вость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 | 20 | 22 | 16 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| Гимнас-тика  | Быстрота  | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 15 | 10 | 15 | 16 | 12 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 26 | 24 | 22 | 28 | 30 | 26 |
| Спортивная борьба | Силовая выносли-вость | Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз) | 14 | 16 | 10 | 16 | 18 | 12 |
|  | Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз) | 14 | 16 | 12 | 15 | 16 | 13 |
| Тяжелая атлетика  | Сила  | Толчок штанги двумя руками | Свой вес + 5 кг – отличноСвой вес – хорошо,Свой вес – 5 кг - удовлетворительно |
| Дзюдо  | Быстрота  | 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив |

*По соревновательной подготовке*

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

*По самообороне*

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

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

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

**Техника 1 кю, коричневый пояс**

*Броски – Nage Waza*

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

*Комбинации – Renzoku Waza*

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

*Контрдействия – Kaeshi Waza*

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

*Болевые и удушающие приемы в стойке*

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

# 8 Список используемой литературы

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика: моногр. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - М.: Феникс, **2017.** - 384 c.
2. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: **Гостехиздат**, **2017**. **- 202**c**.**
3. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2016.** - 160 c.
4. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ, 2005. - 179 c. 6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 c.
5. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 c.
6. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 c.
7. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
8. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
9. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
10. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.