

Отдел образования администрации Измалковского района  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения педагогов  
дополнительного образования  
протокол от 30.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказ от 31.08.2023 г.  
№ 181



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»

Возраст обучающихся 7—16 лет  
Срок реализации — 10 лет

Автор-составитель: Рыжков Дмитрий Романович  
педагог дополнительного образования

с. Измалково  
2023

Отдел образования администрации Измалковского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения педагогов  
дополнительного образования  
протокол от 30.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказ от 31.08.2023 г.  
№ 181

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»

Возраст обучающихся 7—16 лет  
Срок реализации — 10 лет

Автор-составитель: Рыжков Дмитрий Романович  
педагог дополнительного образования

с. Измалково  
2023

## Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы «ДЗЮДО»

<b>Полное наименование дополнительной общеразвивающей программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО»
<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивной направленности
<b>Ф.И.О. педагога</b>	Рыжков Дмитрий
<b>Сведения о педагоге, реализующем программу</b>	педагог дополнительного образования, образование высшее
<b>Дата создания</b>	2023 год
<b>Срок реализации</b>	10 лет
<b>Возраст обучающихся</b>	7-16 лет
<b>Цель программы</b>	<p>Осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;</p> <p>способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.</p>
<b>Аннотация программы</b>	<p>Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного борца. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.</p>

<p><b>Прогнозируемые результаты</b></p>	<p>Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.</p> <p>Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.</p> <p>Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.</p>
<p><b>Особая информация</b></p>	<p>Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.</p>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Пояснительная записка**

Программа составлена с учетом

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Изучен современный опыт педагогов дополнительного образования и апробированные дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа – спортивной **направленности**.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 7—16 лет. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — до 15 человек; второй год обучения — до 12 человек, третий – до 10 человек. Условия набора детей в коллектив: на основании заявления родителей.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 6 учебных часа, всего 216 часов в 1 год (две группы).

**Форма обучения** – очная (возможно перейти в дистанционный формат), форма аудиторных занятий – занятия.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, состав группы – постоянный.

ПРОГРАММА «ДЗЮДО» направлена на воспитание способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Разработка настоящей Программы осуществлена тренерско-преподавательским составом отделения дзюдо МОУ ЦДО Измалковского района. Необходимость создания комплексной Программы по двум видам единоборств (дзюдо) возникла в связи с Всероссийским календарем соревнований.

Коллегия Госкомспорта России в письме «О состоянии и мерах по развитию

самбо в Российской Федерации» №3/3 от 23 апреля 2003 года признало самбо национальным и приоритетным видом спорта в России. В «Концепции развития дзюдо в России до 2008 года» уделяется особое внимание совершенствованию работы с детьми. Комплексная Программа по самбо (дзюдо) учитывает социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по видам спорта для учащихся ЦДО.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

- объяснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

### **1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивная школа по организационно правовой форме и форме собственности является муниципальным учреждением дополнительного образования детей.

#### **Цели:**

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

-способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

**Задачи деятельности** различаются в соответствии с этапами подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся проходят обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки (2 года); начальная специализация - в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта - в учебно-тренировочных группах (3-4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства - в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства.

### **Спортивно-оздоровительный этап. (СО).**

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься самбо (дзюдо) и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники (дзюдо).

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники единоборств, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям

единоборствами и к здоровому образу жизни;  
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники единоборств, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям единоборствами, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо (дзюдо), подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

### **Учебно-тренировочный этап (УТ).**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к единоборствам, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа-4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;



- освоение и совершенствование техники самбо (дзюдо): приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа — определение предрасположенности к занятиям самбо или дзюдо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

### **Этап спортивного совершенствования (СС).**

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

#### Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ЦДО выдается карта спортсмена и зачетная книжка с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему совершенствованию. Выпускникам ЦДО выдается, кроме того, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

*Массовый спорт* - система организации активного отдыха, досуга,

укрепления здоровья, собственно соревновательной деятельности и специальная подготовка к ней.

*Спорт высших достижений* - сфера спорта, обуславливающая раскрытие потенциальных возможностей, достижение наивысших результатов, установление рекордов.

## 1.2. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

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.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в табл. 2.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

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

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.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

*Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.*

Таблица 2.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по ОФП, СФП, ТТП на конец учебного года.
<b>СОГ</b>				
Весь период	6	15	4	Выполнение нормативов ОФП
<b>ГНП</b>				
До 1 года	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Свыше года	11	14	9	
<b>УТГ</b>				
1-ый год	12	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-ой год	13	12	14	
3-ий год	14	12	16	
4-ый год	15	10	18	
5-ый год	16	10	20	
<b>ГСС</b>				
До 1 года	17	8	22	КМС. Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов.
Свыше 1 года	18	6	24	

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов,

при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

### **1.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки* — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- *этап учебно-тренировочный* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;
- *этап спортивного совершенствования* - уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в табл. 3 являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп отделения дзюдо.**

*Таблица 3.*

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>ОФП</b>			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.5-10.0	8.9-10.1
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-3	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	15-8
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15-7	8-5
5	Упор углом на брусьях, с	4-2	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	11-5
7	Прыжок в длину с места, см	190-140	180-130
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	13.5-10.7	10.5-8.5
<b>Техническая подготовка</b>			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или «-»	
10	Варианты самостраховки	«+» или «-»	
11	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или «-»	

**Нормативы для групп начальной подготовки отделения дзюдо.**

*Таблица 4.*

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>ОФП</b>			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.4-9.4	8.8-10.0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7-4	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	17-10
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17-8	9-5
5	Упор углом на брусьях, с	5-3	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	13-6
7	Прыжок в длину с места, см	200-145	190-135
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	14.5-11.8	11.5-10.0
<b>Техническая подготовка</b>			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или «-»	

10	Варианты самостраховки	«+» или « - «
11	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	«+» или « - «
12	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или « - «

**Нормативы для учебно-тренировочных групп отделения дзюдо.**

*Таблица 5.*

<b>Контрольные упражнения</b>					
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4-5 год</b>
<b>ОФП</b>					
<b>1</b>	«Челночный бег» 10X10 м, с	27.2	26.8	26.2	25.7
<b>2</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17	19
<b>3</b>	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
<b>5</b>	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
<b>СФП и ТП</b>					
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	19.0	18.0	17.0	16.0
<b>10</b>	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25.0	23.0	21.0	20.0
<b>11</b>	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
<b>12</b>	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор-ный	1-й спор-ный

**Нормативы для учебно-тренировочных групп отделения дзюдо, девушки.**

*Таблица 6.*

<b>Контрольные упражнения</b>					
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4-5 год</b>
<b>ОФП</b>					
<b>1</b>	«Челночный бег» 10X10 м, с	30.5	29.8	28.9	28.2
<b>2</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
<b>3</b>	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	22	26
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
<b>5</b>	Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	14.5	15	16.5

<b>СФП и ТП</b>					
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	25.0	23.0	21.0	19.0
<b>10</b>	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28.0	26.0	24.0	22.0
<b>11</b>	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
<b>12</b>	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор- ный	1-й спор- ный

**Нормативы для групп спортивного совершенствования  
отделения дзюдо, юниоры.**

*Таблица 7.*

<b>Контрольные упражнения</b>			
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>
<b>ОФП</b>			
<b>1</b>	«Челночный бег» 10X10 м, с	25.4	25.1
<b>2</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	21	24
<b>3</b>	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	75	80
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	250	255
<b>5</b>	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	14	15
<b>СФП и ТП</b>			
<b>9</b>	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	15.5	15.0
<b>10</b>	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	19.0	18.0
<b>11</b>	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ - + - + -
<b>12</b>	Выполнение спортивного разряда	КМС	МС

**Нормативы для групп спортивного совершенствования  
отделения дзюдо, юниорки.**

*Таблица 8.*

<b>Контрольные упражнения</b>		
		<b>2 год</b>
<b>ОФП</b>		
	<b>1 год</b>	<b>год</b>

1	«Челночный бег» 10X10 м, с	28.0	27.8
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа ( кол-во раз)	32	34
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	30	35
4	Прыжок в длину с места, см	230	235
5	Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	17.0	17.5
<b>СФП и ТП</b>			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с		18.3
10	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	21.0	20.0
11	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ - + - + -
12	Выполнение спортивного разряда	КМС	МС

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Организационно-методические указания

#### 2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Формы работы:

- учебный годичный план отделения,
- тематический рабочий план учебной группы,
- план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными,



тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. По могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распределяется соответственно (табл. 9).

**Распределение времени по частям занятия  
в зависимости от его типа (мин.)**

*Таблица 9*

Часть занятия	Тип занятия			
	Учебный	Учебно-тренировочный	Тренировочный	Контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого:	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки не менее 25-70 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, но и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части;

упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание:

выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Продолжительность заключительной части урока - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

### **2.1.2 Основы подготовки борцов.**

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений, а точнее, по динамике продвижения борцов по ступеням спортивных разрядов. Выделяются четыре цикла ( по Г.С. Таманяну):

-начальный (15-16 лет – 1 разряд);

-предрекордный (16-17 лет - КМС);

-рекордный (18-19 лет - МС; 20-22 года - МСМК; 25-26 лет - ЗМС);

-завершающий (28-30 лет ).

Циклы вбирают в себя шесть этапов: базовый, специальной подготовки, углубленной специальной подготовки, демонстрации наивысших достижений, стабилизации спортивных достижений и запланированного снижения уровня достижений. Такое разделение многолетней спортивной деятельности на циклы и этапы позволяет выделить следующие тренировочные группы (в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов):

1.Детские группы базовой подготовки (10-11 лет).

2.Подростковые группы специальной подготовки (12-15 лет).

3. Юношеские группы углубленной специальной подготовки (16-17 лет).

4. Юниорские группы углубленной специальной подготовки (18-20 лет).

5. Мужские группы демонстрации наивысших достижений (19-28 лет), включающие спортсменов, спортивные достижения которых стабилизировались, и тех из них, кто решил в ближайшее время прекратить активные занятия спортивной деятельностью.

Тренеру приходится решать три группы задач: воспитания, образования и оздоровления занимающихся. Каждая из них решается на основании общей и специальной подготовки.

Конкретное содержание тренировки на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного ранга.

*Этап базовой подготовки* может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж 10-11 лет узаконен официальными документами.

На данном этапе решаются две главные задачи:

1. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости».

2. Совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры группы базовой подготовки должны направить внимание на расширение двигательного опыта занимающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Базовый этап многолетней подготовки продолжается до 12-летнего возраста, т. е. до начала этапа специальной подготовки.

*Этап специальной подготовки* охватывает возрастной диапазон от 12 до 15-16 лет и заканчивается присвоением первого спортивного разряда. Направленность подготовки может характеризоваться затратами времени на общую и специальную подготовку. Это соотношение считается оптимальным, когда 60-65% отводится на общую и 35-40% - на специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе нужно рассматривать как промежуточные, второстепенные. Их задача - выявление недостатков, корректировка задач тренировки.

*Этап углубленной специальной подготовки.* Достигнув 15-16-лет него возраста и выполнив нормативы первого разряда и кандидата в мастера спорта, борцы приступают к более углубленной специализации и к 18-19 годам многие из них становятся мастерами спорта. И на данном этапе сохраняется тенденция воздержания от излишне специализированной подготовки. Тренер должен постоянно помнить о том, что выполнение норматива мастера спорта не является самоцелью, это цель промежуточная. Поэтому в начале этапа соотношение между общей специальной подготовкой должно быть таким же, как на предыдущем этапе, т.е. 3:1, а в самом конце этапа это соотношение допустимо в пре делах 1,2:1,8, т.е. только 60% тренировочного времени можно отводит решению задач специальной подготовки. Во главу угла ставятся задач наращивания уровня специальной подготовленности на фоне контрастных общеподготовительных нагрузок (в объеме 40% тренировочного времени), обеспечивающих не только быстрое восстановление специальной работоспособности, но и наращивание уровня общей подготовки как фундамента будущих, еще более высоких спортивных достижений на ковре.

*Этап демонстрации наивысших спортивных достижений* начинается сразу после присвоения звания «Мастер спорта России». В ходе этапа талантливые борцы становятся мастерами спорта международного класса, а особо одаренные достигают звания заслуженного мастера спорта. Возрастной диапазон этапа в среднем в пределах 18-26 лет, хот могут быть и существенные отклонения. Высокие достижения в более позднем возрасте чаще встречаются у борцов тяжелых весовых категорий.

Направленность подготовки на этапе демонстрации наивысших достижений характеризуется узкой специализацией. Более 2/3 тренировочного времени отводится решению задач специальной подготовки. Обще подготовительные упражнения используются для более быстрого восстановления специальной работоспособности. Параллельно растет и уровень общей подготовленности спортсменов. Существенно возрастает не просто количество тренировочных дней и занятий с максимальными тренировочными нагрузками, имеющими большое тренирующее воздействие, значительно возрастает необходимость широкого применения средств повышения и восстановления работоспособности.

## **2.2 Учебные планы**

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий, с учетом условий спортивной школы и отсутствием дополнительных педагогических

кадров для взаимозаменяемости. Учебные планы скорректированы на основании Всероссийского календаря соревнований, учтены этапы подготовки к турнирам по дзюдо. Таким образом, учебные планы являются комплексными по самбо (дзюдо).

(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. Ориентировочно соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения представлено в табл. 10.

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

*Таблица 10*

Средства подготовки	Этап подготовки						
	СО	НП		УТ		СС	
	Этап подготовки						
	весь период	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Физическая подготовка	60	60	55	50	45	40	35
Технико-тактическая подготовка	40	40	45	50	55	60	65

**Соотношение средств физической и специальной физической подготовки по годам обучения (%).**

*Таблица 11*

Средства подготовки	Этап подготовки						
	СО	НП		УТ		СС	
	Этап подготовки						
	весь период	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Физическая подготовка	70	70	60	53	43	40	40
Специальная Физическая подготовка	30	30	40	47	57	60	60

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в табл. 11.

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

многолетней тренировки.

*')тап начальной подготовки (предварительной подготовки).*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).*

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).*

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

*')тап спортивного совершенствования.*

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших



успехов (выполнение норматива мастера спорта);  
-дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

## **2.3 Планирование подготовки.**

### **2.3.1. Система соревнований**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо

относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено.

И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности, Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

### **2.3.2. Планирование годичных циклов подготовки.**

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки борцов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы),

соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфика планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных борцов закладывается в *подготовительном периоде*. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой борьбы.

Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, Если они не все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам,

которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений борьбы. Увеличивается период, который составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в *соревновательном периоде* — поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена, Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных борцов.

Для борцов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

### *Этап начальной подготовки*

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Примерный план-график распределения учебных часов для борцов спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки (до года) приведен в табл. 12.

**План-график распределения учебных часов  
для спортивно-оздоровительных групп (6 часов в неделю)**

*Таблица 12.*

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	7	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	-
2	ОФП	69	7	7	7	6	7	5	7	7	7	7	2
3	СФП	30	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	1
4	ТТП	67	4	7	7	6	6	7	7	7	5	5	5
5	Психологическая	5	-	-	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	-	-
6	Соревнования	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	3	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-
8	Медицинское исследование	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
<b>Всего:</b>		<b>184</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>8</b>

Для групп начальной подготовки составлен комбинированный план-график, в который согласно Всероссийскому календарю, областному календарю соревнований внесены учебные часы по самбо и дзюдо. В конце декабря по

внутришкольному плану соревнований проходит Первенство ДЮСШ №1 по дзюдо среди групп начальной подготовки, поэтому с 01 по 15 декабря в учебный план включаются часы по борьбе дзюдо. В марте Тутаевская Федерация борьбы проводит Всероссийский турнир по дзюдо среди младших юношей, поэтому в учебных планах марта тоже - дзюдо. Примерные комбинированные учебные планы представлены в таблицах 13-14.

**План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (1-го года), 6 часов в неделю.**

*Таблица 13.*

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
						самбо	дзюдо			дзюдо				
1	Теоретическая	7	1	1	1	1	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-
2	ОФП	69	7	7	7	3	3	7	5	7	7	7	7	2
3	СФП	30	3	2	2	1.5	1.5	3	3	4	3	3	3	1
4	ТТП	67	4	7	7	3	3	6	7	7	7	5	5	5
5	Психологическая	5	-	-	1	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	-	-
6	Соревнования	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	3	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.5	-
8	Медицинское исследование	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
<b>Всего:</b>		<b>184</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>8</b>

**План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (2-го года обучения), 6 часов в неделю.**

*Таблица 14.*

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
						самбо	дзюдо							
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-
2	ОФП	104	10	10	10	5	5	10	8	10	10	10	10	6
3	СФП	45	4	4	4	2	2	4	5	6	5	4	4	2
4	ТТП	100	8	10	11	5	5	9	9	10	9	8	8	7
5	Психологическая	7	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
8	Медицинское исследование	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
<b>Всего:</b>		<b>276</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>		<b>25</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>15</b>

***Учебно-тренировочный этап***

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные

спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. Примерный план-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (до 2-х лет) приведен в табл. 15.

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет) приведен в таблицах 16-17.

В планах для учебно-тренировочных групп апрель месяц отведен дзюдо, согласно Всероссийского календаря соревнований.

**План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (1-2 годов обучения), 12 часов в неделю (две группы).**

Таблица 15.

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	15	Переходный период					Соревновательный период				Переходный период	
			2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	120	12	12	11	10	10	10	10	9	11	13	12
3	СФП	105	12	12	10	7	6	7	10	12	9	10	10
4	ТТП	230	18	18	24	26	23	23	22	21	18	19	18
5	Психологическая	17	1	1	1	1	3	2	1	2	1	3	1
6	Соревнования	17	-	-	-	2	3	3	4	3	2	-	-
7.	Инструкторская практика	3	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-
8.	Контрольно-переводные испытания	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-



<b>9.</b>	<b>Восстановительны е мероприятия</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10.</b>	<b>Медицинское исследования</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>		<b>552</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>4 5</b>

**План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (3-4 годы обучения), 16 часов в неделю.**

*Таблица 16.*

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
			Переходный период					Соревновательный период				Переходный период	
										дзюдо			
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>215</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>ТТП</b>	<b>294</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
<b>8</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Медицинское исследование</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>		<b>736</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>52</b>

**План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (5-6 год обучения), 18 часов в неделю.**

*Таблица 17.*

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
			Переходный период					Соревновательный период				Переходный период	
										дзюдо			
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>122</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>122</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>164</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>ТТП</b>	<b>360</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>8</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>9</b>	<b>Медицинское исследования</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>		<b>828</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>66</b>

### *Этап спортивного совершенствования*

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного борца. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Примерный план-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (до года) приведен в табл. 18.

Примерный план-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (свыше года) приведен в табл. 19.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом календаря основных соревнований по самбо и дзюдо.

### **План-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (1 год обучения), 20 часов в неделю.**

*Таблица 18.*

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь		ноябрь	декабрь	январь		февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	16	Подготовительный период				Соревновательный период			Подготовительный период			Соревновательный период		
			д	д	с				д	д	с				
			1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1
2	ОФП	86	12	8	8	8	5	7	2	2	6	6	8	6	8

3	СФП	141	12	8	4	14	14	14	10	6	15	14	10	12	8
4	ТТП	469	44	22	20	41	50	42	20	20	44	44	40	40	42
5	Психологическая	39	3	2	2	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4
6	Соревнования	83	2	2	1	8	8	12	5	5	6	10	10	12	2
7.	Инструкторская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-
8.	Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	63	6	2	2	6	6	6	2	3	6	6	6	6	6
10.	Медицинское исследование	6	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
Всего:		920	83	85		84	89	86	84		86	86	83	83	71

План-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (2 год обучения), 22 часа в неделю.

Таблица 19.

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1	Теоретическая	20	Подготовительный период				Соревновательный период			Подготовительный период			Соревновательный период		
			д	д	с			д	д	с					
			2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1
2	ОФП	110	17	12	10	12	5	9	3	3	8	5	10	6	10
3	СФП	180	15	10	5	15	15	15	10	9	19	18	17	17	15
4	ТТП	600	53	28	25	56	67	54	27	27	56	57	53	53	54

5	Психологическая	50	4	2	2	5	5	5	3	2	5	5	4	4	4
6	Соревнования	106	3	2	1	8	13	16	4	4	8	13	13	18	3
7.	Инструкторская практика	14	2	1	1	1	1	1	1		1	1	1	2	1
8.	Контрольно-переводные испытания	8	-	-	1	2	2	-	-		2	2	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	80	8	4	4	8	7	7	3	4	7	7	7	7	7
10.	Медицинское исследование	8	2	-	-	-	2	-	2		-	-	2	-	-
Всего:		1176	106	109		109	109	109	104		108	109	109	109	9 5

## 2.4 Программный материал для практических занятий.

### по борьбе дзюдо.

#### 2.4.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения.

**6 КЮ** - белый пояс. REI- поклон. Tachi-gei-приветствие стоя. Zarei-приветствие на коленях. OBI- пояс. SHISEI- стойки. SHINTAI – передвижения. Ayumi-ashi-передвижение обычными шагами. Tsudi-aship-передвижение приставными шагами. TAI-SABAKI- повороты. KUMI-KATA- захваты.

KUZUSHI - выведение из равновесия.

Maе-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Midi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево

Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

#### УКЕМИ-падения

Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
Ushiro (Koho) -ukemi	На спину
Mae (Zenpo) -ukemi	На живот
Zenpo-tenkai--ukemi	кувырком

#### 5-КЮ- желтый пояс. NAGE-WAZA-техника бросков.

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-duruma	Подсечка в колено под выставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-dari	Отхват
O-doshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью

Seoi-nage	Бросок через спину захватом руки на плечо.
-----------	--

#### КАТAME-WAZA- техника сковывающих движений

Hom-keza-gatame	Удерживание сбоку
Kata-gatame	Удерживание с фиксацией плеча головой
Yoko-shito-gatame	Удерживание поперек
Kami- shito-gatame	Удерживание со стороны головы
Tate- shito-gatame	Удерживание верхом

#### *2.4.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения.*

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

#### НА ГЭ-ВАДЗА - техника бросков.

O-soko-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину(плечо) с захватом рукава и отворота

#### **4 КЮ-** оранжевый пояс. NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
--------------	-----------------



Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Kosmi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-doshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

#### КАТАМЕ-WAZA-техника сковывающих действий.

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку захватом из под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку захватом своей руки
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом захватом руки

#### ***2.4.3. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого-второго года обучения.***

Совершенствование техники 5,4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ (зеленый пояс).

## NAGE-WAZA - техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-gjshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под подставленную ногу
Tjmje-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

## KATAME-WAZA- техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки(одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз).
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выкручивая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем

Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

**2.4.4. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего-пятого года обучения.**

Совершенствование техники 5,4,3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ (синий пояс).

**NAGE-WAZA – техника бросков.**

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

**KATAME-WAZA – техника сковывающих действий.**

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
-------------------------	--

Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руки к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

**2.4.5. Учебный материал для групп спортивного совершенствования первого года обучения.**

Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ (коричневый пояс).

**NAGE-WAZA – техника бросков**

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом).
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-duruma	Бросок через грудь вращением (седом)

Ushiro-doshi	Подсад откидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

**KATAME-WAZA** – техника сковывающих действий.

Ude-hishigi-te-gatama	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatama	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

#### ***2.4.6. учебный материал для групп спортивного совершенствования второго года обучения.***

Совершенствование техники 3,2, 1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

### **2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе

программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знания - это информация о накопленном в самбо опыте, который передается от преподавателя к занимающимся.

Знания передаются двумя методами (путями): 1 -показ; 2-слово (через первую и вторую сигнальную систему).

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Для проверки усвоения теоретического материала программы организуют зачеты. Так же может применяться и рубежный контроль для перевода на следующий год обучения.

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***2.6.1. Воспитательная работа***

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных

занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

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

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действия ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий,

соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

### **2.6.2. Психологическая подготовка**

**В** общей системе подготовки борца к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам,



техничко-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-водную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

### *Воспитание смелости*

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

*От чего зависит оценка?*

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

*Как измеряется смелость?*

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха

определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, ПАДЕНИЕ со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могуч выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последив! могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

*Смелость воспитывается упражнениями.* При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит пересмотр оценки ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

*Методические приемы воспитания смелости:*

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.
3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.
4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают:

Чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации.* Неправильно оценивать

ситуацию спортсмен может и на основании прежнего пиита без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх;

а) кувьрки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т.п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности

выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

### *Воспитание выдержки*

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого борец может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки:*

- 1.Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
- 2.Упражнения на задержку дыхания.
- 3.Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
- 4.Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
- 5.Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
- 6.Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
- 7.Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
- 8.Режим сна и бодрствования.
- 9.Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение,

жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанные с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавляя сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, и пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается при воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы борцу на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки

по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки и пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить площадь проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м<sup>2</sup> (2x2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм.

Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли.

. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

### *Воспитание настойчивости*

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства

неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые, но могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решилась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решал поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предыдущих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке

является соотношением 30-40% в нападении 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

### *Воспитание решительности.*

#### *Воспитание решительности*

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для самбиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки Плана действий.

Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и чужающейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной и иной цели.

Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства.

Качество принимаемых лично борцом решений может быть раз -



лично.

*Общая решительность* борца совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т. е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т. п. Волевое качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

*Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

*Специальная решительность может развиваться в процессе:*

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.

2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схваток в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схваток, которые борец начинает без конкретной тактики и плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами,

преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

### *Воспитание инициативности*

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Для того, чтобы борцу пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

*Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

### *Формирование моральных качеств борца.*

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

#### *Тактичность.*

Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

*Дисциплина* должна быть сознательной. Для этого борец должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

*Честность* - правдивость, прямота, добросовестность борца - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены не соответствуют требованиям морали и этики борца.

Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

*Скромность* - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия.

*Общественная активность* - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач.

*Трудолюбие* - важное моральное качество борца. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

*Хозяйственность* - способность умело и экономно вести «хозяйство». Хозяйство следует понимать как вещи, предметы, принадлежат самбисту или вещи, необходимые для занятий самбо (принадлежат всем).

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности борца.

*Целеустремленность* тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный борец стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия, учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

*Гуманизм* - это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому

человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Борец должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Эти хорошие отношения помогут ему решать свои задачи на занятиях.

*Патриотизм* - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если борец получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну. Наоборот, человек, получающий в коллективе сильные отрицательные эмоции, теряет качества патриота.

#### *«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния*

«Спортивная форма» — это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы». Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся в схватке, он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной потери борцом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае, когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей. Если таких неудач большое количество, то отрицательные эмоции преобладают и могут распространиться на качество ведения схватки. Ковер «надоедает», пропадает желание тренироваться и участвовать в соревнованиях. В более тяжелых случаях наступает расстройство регулярных процессов возбуждения и торможения в ЦНС, которые выражаются в нарушении сна, аппетита, и даже болезненных состояниях.

Снять первые признаки перетренированности или потери спортивной формы, можно, снижая напряженность тренировочных схваток, подбором партнеров. При этом выполнение приемов и защит на наиболее слабом противнике снимает отрицательные влияния на навык предыдущих влияний.

Одним из признаков возможной потери спортивной формы самбистом, который находится на пике, служат мелкие, незначительные трап мы,

неправильная реакция на ситуацию. В этом случае следует снижать нагрузки. Также субъективным признаком возможной в ближайшее время потери формы служит неоправданное ощущение «силы». Оно происходит от повышенного тонуса.

## **2.7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **2.7.1. Педагогический контроль**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки).

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

Перед тестированием проводится разминка.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность

выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

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

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными борцами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей борьбы; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных

методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебный процесс, совершенствовать его.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия. Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

*Фиксация интенсивности нагрузки.* В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В основу ее положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее упражнение, чем выше интенсивность его, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим и выше частота

сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

*Контроль соревновательной деятельности* осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований установился метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксацией с помощью стенографической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов

Фиксируются все выполняемые спортсменом на соревновании тактико-технические действия и их результаты. После соревнований полученные протоколы наблюдения действий борцов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений и устанавливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, и их оценка.

### **2.7.2. Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.



В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям борьбой состояния здоровья (с позиции, существующие и этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Ежегодные углубленные медицинские обследования* проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);

- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- морфологический и биохимический состав крови;
- кислотно-щелочное состояние крови
- состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- функциональное состояние анализаторов.

*Срочный контроль.* Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

Необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем,

обеспечивающих работоспособность организма при занятиях борьбой.

## 2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* — восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

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

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

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

*На этапе спортивного совершенствования* с ростом объема специализированной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что и начале надо применять средства общего воздействия, а затем - индивидуального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с легкими и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.*

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки борцов в лаконичной формуле:

$$\text{спортивный результат} = \text{тренировка} + \text{режим}$$

Спортивный режим играет важную роль в подготовке борцов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных

нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении борцов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима борца состоит из следующих основных элементов:

1. оптимальных социально-гигиенических условий среды;
2. рационального суточного режима;
3. личной гигиены;
4. специализированного питания;
5. закаливания;

- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмом (кип вой, месячный, недельный, суточный);

- психогигиены;

- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);

- профилактики травматических повреждений;

- специальных средств повышения работоспособности и ВОССТАНОВЛЕНИЯ (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и теплимы» камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).

- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Борец обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена.

Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период

непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи: -совершенствования мотивов спортивной тренировки;

- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;

-развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелирования) его слабых сторон;

- формирования психических компонентов тактических навыков,

- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу- оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

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

Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

## **2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и

проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

# *Рабочая программа*

## *«ДЗЮДО»*

*Педагог дополнительного образования:  
Рыжков Дмитрий Романович*



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «ДЗЮДО» предназначена для обучающихся от 10 до 16 лет. Первый год обучения рассчитан на 6 учебных часа 3 раза в неделю с недельной нагрузкой в 12 учебных часов, всего 216 часа в год. Количество обучающихся в группе первого года обучения – 15 человек.

Программа охватывает теоретические и практические блоки содержания.

Направленность объединения – физкультурно- спортивное.

Программа «ДЗЮДО» направлена на воспитание патриотического воспитания подрастающего поколения.

**Цель:** защита, умение постоять за себя, будущие защитники Отечества.

Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена. Этот период составляет 10 лет и включает в себя следующие этапы.

*Спортивно-оздоровительный этап (СО).*

На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

— адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

— обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства, памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

*Этап начальной подготовки (НП).*

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: — привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

— укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

— овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

— приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

— выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

— подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

*Учебно-тренировочный этап (УТ)* состоит из двух подэтапов — *этапа начальной спортивной специализации (2 года обучения)* и *этапа углубленной спортивной специализации (3 года обучения)*.

*Этап начальной спортивной специализации* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

—повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

—овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);

—подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

—приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

*Этап углубленной спортивной специализации* формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

—создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

—совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

—подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

### Общая характеристика системы подготовки борцов

*Этап спортивного совершенствования (СС)* формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

—дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;

—прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;

—совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

—повышение надежности выступлений в соревнованиях;

—освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

## **2.0. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

Прежде чем приступить к воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

## Планируемые результаты

### Каждый период имеет свои задачи:

*Подготовительный* период (сентябрь—январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (февраль-апрель) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (май-июнь) решаются задачи:

- укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха юных спортсменов;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;
- повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й и 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. Структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных

соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

*Оперативное планирование* включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план—конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и политико-воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться по *цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности детей.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у детей соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Положением о МБОУ ЦДО Измалковского района.

## Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	4	2	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности.	ЦДО	Опрос
2	Сентябрь	6	2	Беседа	1	Знакомство с основными понятиями программы.	ЦДО	Опрос
3	Сентябрь	8	2	Лекция	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
4	Сентябрь	11	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
5	Сентябрь	13	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
6	Сентябрь	15	2	Тест	1	Игровая тренировка	ЦДО	Тест
7	Сентябрь	18	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
8	Сентябрь	20	2	КТД	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
9	Сентябрь	22	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
10	Сентябрь	25	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
11	Сентябрь	27	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
12	Сентябрь	29	2	Совместная работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
13	Октябрь	2	2	Совместная работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
14	Октябрь	4	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
15	Октябрь	6	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
16	Октябрь	9	2	Совместная работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
17	Октябрь	11	2	Совместная работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
18	Октябрь	13	2	Самост. работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Практическая работа
19	Октябрь	16	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
20	Октябрь	18	2	Презентация	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
21	Октябрь	20	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
22	Октябрь	23	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение

23	Октябрь	25	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
24	Октябрь	27	2	Совместная работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
25	Октябрь	30	2	Совместная работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
26	Ноябрь	1	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
27	Ноябрь	3	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
28	Ноябрь	6	2	Самост. работа	1	ОФП	ЦДО	Практическая работа
29	Ноябрь	8	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
30	Ноябрь	10	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
31	Ноябрь	13	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
32	Ноябрь	15	2	Совместная работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
33	Ноябрь	17	2	Совместная работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
34	Ноябрь	20	2	Самост. работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Практическая работа
35	Ноябрь	22	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
36	Ноябрь	24	2	Совместная работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
37	Ноябрь	27	2	Совместная работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
38	Ноябрь	29	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
39	Декабрь	1	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
40	Декабрь	4	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
41	Декабрь	6	2	Совместная работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
42	Декабрь	8	2	Самост. работа	1	ОФП	ЦДО	Практическая работа
43	Декабрь	11	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
44	Декабрь	13	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
45	Декабрь	15	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
46	Декабрь	18	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
47	Декабрь	20	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
48	Декабрь	22	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
49	Декабрь	25	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
50	Декабрь	27	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
51	Декабрь	29	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос

52	Январь	10	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
53	Январь	12	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
54	Январь	15	2	Совместная работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
55	Январь	17	2	Совместная работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
56	Январь	19	2	Совместная работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
57	Январь	22	2	Самост. работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
58	Январь	24	2	Защита	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
59	Январь	26	2	Защита	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
60	Январь	29	2	Защита	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
61	Январь	31	2	Защита	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
62	Февраль	2	2	Тест	1	ОФП	ЦДО	Тест
63	Февраль	5	2	Практич. задание	1	Игровая тренировка	ЦДО	Практич. Задание
64	Февраль	7	2	Практич. задание	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Практич. Задание
65	Февраль	9	2	Практич. задание	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Практич. Задание
66	Февраль	12	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
67	Февраль	14	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
68	Февраль	16	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
69	Февраль	19	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
70	Февраль	21	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
71	Февраль	26	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
72	Февраль	28	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
73	Март	1	2	Самост. работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
74	Март	4	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
75	Март	6	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
76	Март	11	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
77	Март	13	2	Самост. работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
78	Март	15	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
79	Март	18	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
80	Март	20	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос



81	Март	22	2	Самост. работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
82	Март	25	2	Практич. задание	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
83	Март	27	2	Практич. задание	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
84	Март	29	2	Практич. задание	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
85	Апрель	1	2	Практич. задание	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
86	Апрель	3	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
87	Апрель	5	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
88	Апрель	8	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
89	Апрель	10	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
90	Апрель	12	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
91	Апрель	15	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
92	Апрель	17	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
93	Апрель	19	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
94	Апрель	22	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
95	Апрель	24	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
96	Апрель	26	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
97	Май	3	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
98	Май	6	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
99	Май	8	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
100	Май	13	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
101	Май	15	2	Беседа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Опрос
102	Май	17	2	Самост. работа	1	ОФП	ЦДО	Наблюдение
103	Май	20	2	Самост. работа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Наблюдение
104	Май	22	2	Самост. работа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Наблюдение
105	Май	24	2	Самост. работа	1	Отработка техники в партере	ЦДО	Наблюдение
106	Май	27	2	Беседа	1	ОФП	ЦДО	Опрос
107	Май	29	2	Беседа	1	Игровая тренировка	ЦДО	Опрос
108	Май	31	2	Беседа	1	Отработка техники в стойке	ЦДО	Опрос
ИТОГО:								

### **При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:**

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

### Литература:

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. ГичинФунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. ДзигороКано: «Кодокан Дзюдо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. ЛюЧжинСин: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
26. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
27. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
28. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
29. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
30. ТетсутикаСугавара: «Айкидо».
31. ХедетакаНишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
32. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г. 232 с.
33. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
34. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
35. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
36. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
37. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
38. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000
39. «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
40. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и

- специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва
43. (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
  44. . Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.
  45. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
  46. . Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
  47. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов
  48. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
  49. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие )/ Под реед. А.Е. Тараса..-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
  50. . Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
  51. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
  52. . Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
  53. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
  54. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов.