

ГБУ ДО РД « СШОР им. Ш.М.Умаханов

Утверждаю

Директор

И.А. Умаханов

17 А от 31 марта 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
дзюдо

ХАСАВЮРТ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование выбранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

- а) основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);
- б) главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени,

требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема); в) детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность - определяется помехоустойчивостью техники (единобразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки).

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов.

Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки:

- Стойки (shisei): – правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

- Передвижения (shintai) – обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад.
- Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- Повороты (tai-sabaki) – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках.
- Упоры, нырки, уклоны.
- Захваты (kumi-kata) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо).
- Броски - задняя подсечка, подсечка изнутри, подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват под две ноги, подхват изнутри
- Приемы борьбы лежа - удержание сбоку с захватом из под руки, удержание сбоку захватом своей ноги, обратное удержание сбоку, удержание со стороны головы захватом руки и пояса, удержание поперек захватом дальней руки, удержание верхом захватом руки,
- Падения (ukemi) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера.
- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.
- Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.
- Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.
- Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).
- Проведение поединков с односторонним сопротивлением.
- Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежка. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.
- Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.

- Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – значение для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности. Физическая культура личности, признаки проявления. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы в укреплении здоровья обучающегося. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества человека. Распорядок дня школьника.

Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития,
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижении отечественных спортсменов.
- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- влияние физических упражнений на организм.
- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо.
- сердечно-сосудистая система.
- большой и малый круг кровообращения.
- предсердие и желудочки сердца.
- значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- дыхательная система. Регуляция дыхания.
- органы пищеварения.
- органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- физиологические основы тренировки дзюдоистов.
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности.
- физиологические показатели тренированности.
- основы методики обучения и тренировки самбистов.
- средства и методы тренировки.
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
- методы сохранения спортивной формы.
- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.
- разминка и ее значение.
- утренняя гимнастика.
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- планирование тренировки дзюдоистов.
- объем и интенсивность нагрузок.
- режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий самбистов.
- основы техники и тактики дзюдо.
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована в совершенствовании физических

качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, бег и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контриприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактике проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Броски

- зацеп снаружи,
- бросок через бедро захватом за пояс,
- Боковая подножка с падением,
- Подсад голенью,
- Передняя подсечка под отставленную ногу,
- Бросок через голову,

Приемы борьбы лежа

- Удушающий предплечьем спереди,
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх,
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вниз,
- Удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок,
- Удушающий сзади двумя отворотами,
- Удушающий сзади, выключая руку,
- Узел поперек,
- Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое

внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Физическая культура и спорт в России.
- Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России.
- Структура и работа федерации.
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных.
- Влияние занятий спортом на обмен веществ.
- Физиологические основы тренировки дзюдоиста.
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
- Планирование подготовки дзюдоиста.
- Календарный план.
- Перспективный план подготовки.
- Многолетний план подготовки сборной команды.
- Индивидуальный план.
- План предсоревновательной подготовки.
- План проведения тренировочного занятия.

- Техника и тактика дзюдо.
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста.
- Методика обучения техническим действиям.
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях.
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.
- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.
- Анализ выступления на соревнованиях. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок.
- Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
- Методика самостоятельной тренировки.
- Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование.
- Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки.
- Контроль нагрузок.
- Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и 43 тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Броски:

- Передняя подсечка с захватом ноги
- Зацеп изнутри с захватом ноги
- Подхват с захватом ноги
- Передняя подножка с захватом ноги

Техника комбинаций:

- Подхват - Передняя подножка
- Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку
- Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью
- Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
- Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
- Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
- Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб.

4.1.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач относится:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовки;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту I категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этих этапов подготовки могут

получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

- Планирование и построение спортивной тренировки.
- Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.
- Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки.
- Особенности и закономерности построения тренировочного процесса.
- Средства и методы на различных этапах подготовки.
- Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.
- Построение и содержание тренировочных занятий.
- Физиологические основы тренировки дзюдоиста.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.
- Химические процессы в мышцах.
- Характеристика особенностей возникновения утомления.
- Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.
- Восстановительные мероприятия.
- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля.
- Спортивная форма, утомление, перетренировка.
- Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
- Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.
- Правила соревнований.
- Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.
- Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины.
- Международные правила соревнований по дзюдо.
- Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях.
- Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня.
- Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат.
- Страховка. Дисквалификация. Протесты.

- Права и обязанности участников соревнований.
- Требования к спортивному залу. Перечень оборудования.
- Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.
- Ведение личного дневника спортсмена.
- Досье на потенциальных соперников.
- Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения.
- Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.
- Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы.
- Анализ сильных и слабых сторон соперников.
- Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований.
- Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.
- Анализ выступления на соревнованиях.
- Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видеоаппаратуры.
- Составление отчета о соревновании.
- Причины неудачных выступлений.
- Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа.
- Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.
- Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.
- Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов.
- Значение базовой техники дзюдо.
- Углубленное изучение техники дзюдо.
- Комбинаций и приемов.
- Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает поддержание и совершенствование основных

физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития специальной физической подготовки предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подвортов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок;
- вспомогательных приемов;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону.

У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Таблица №7 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно

	健康发展			重要技能和技巧。
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈20	ноябрь	概念卫生和卫生学。身体护理，口腔和牙齿。卫生要求服装和鞋子。遵守卫生在体育设施上。
	Закаливание организма	≈20	декабрь	知识和基本规则的锻炼。锻炼空气，水，太阳。锻炼在体育课上。
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈20	январь	熟悉自我控制的概念在体育课上。自我控制的形式和内容。概念创伤。
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈20	май	概念技术元素。理论知识技术执行。
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈20	июнь	概念公平。分类体育比赛。裁判（手势）体育裁判。比赛位置。组织工作准备体育比赛。组成和义务裁判小组。义务和权利参赛者体育比赛。系统记分在体育比赛中。
	Режим дня и питание обучающихся	≈20	август	安排学习-训练计划和学习过程。膳食在生活中的作用。均衡，平衡的营养。

				питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

	вида спорта			достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего	≈ 600		

спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной

			деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>