

Министерство спорта Калужской области

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «ДЕРЖАВА»

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА»

28.11.2022 г.
протокол №10

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ
«СШОР «ДЕРЖАВА»

Фрай Ю.В.



Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»

срок реализации Программы – 8 лет и более

возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-18 лет.

Разработчик:

заместитель директора Коробейникова С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2.1. План учебного процесса.....	9.
2.2. Календарный учебный график.....	11.
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	21
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	21
Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике.....	22
3.1.2. Общая физическая подготовка (для всех уровней)	23
3.1.4. Вид спорта.....	34
3.1.4.1. Техническая подготовка.	34
3.1.4.2. Тактическая подготовка.....	39
3.1.4.4. Медицинское обследование.....	43
3.1.5. Основы профессионального самоопределения.....	43
3.1.6. Судейская подготовка.....	44
3.1.7. Развитие творческого мышления.....	44
3.1.8. Различные виды спорта и подвижные игры.....	45
3.1.9. Специальные навыки (для всех уровней).....	45
3.1.10. Объемы учебных нагрузок	46
3.1.11. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	46
3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	47
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	50
5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	53
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	54
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	62

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных учреждений, основополагающие принципы спортивной подготовки дзюдоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетней тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами борьбы дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получить начальные знания, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить потребности в двигательной активности;
- подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;
- подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и

специальной физической подготовки, овладение знаниями теории борьбы дзюдо, основными техническими приемами и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по дзюдо в МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, вид спорта, основы спортивного самоопределения, судейская подготовка, развитие творческого мышления.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по дзюдо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-18 лет.

Срок реализации программы: 8 лет и более.

Характеристика вида спорта – дзюдо.

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь». Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо, прежде состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа.

Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий. Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание

занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств. Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Таблица 1

Структура системы многолетней подготовки

Уровень	Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Базовый	Первый	7	12	6	312
	Второй	8	12	6	312
	Третий	9	10	8	416
	Четвертый	10	10	8	416
	Пятый	11	8	9	468
	Шестой	12	8	9	468
Углубленный	Первый	13	6	10	520
	Второй	14	6	12	624

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Дзюдо» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Таблица 2

Планируемые результаты		
1	Теоретическая подготовка	
	Базовый уровень	- знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
	Углубленный уровень	- знание истории развития избранного вида спорта; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.
2	Общая и специальная физическая подготовка	
	Базовый уровень	- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально значимых качеств личности; - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

	Общая и специальная физическая подготовка	
	Углубленный уровень	- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
3	Вид спорта	
	Базовый уровень	- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта.
	Углубленный уровень	- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4	Основы профессионального самоопределения	
	Углубленный уровень	- формирование социально значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
5	Судейская подготовка	
	Углубленный уровень	- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.
6	Развитие творческого мышления	
	Базовый уровень/ Углубленный уровень	- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели. Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

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

2.1. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3536	312	312	416	416	468	468	520	624
1. Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	414	32	32	42	42	47	47	78	94
1.2.	Общая физическая подготовка	722	95	95	126	126	140	140	0	0
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	172	0	0	0	0	0	0	78	94
1.4.	Вид спорта	1066	95	95	126	126	140	140	156	188
1.5.	Основы профессионального самоопределения	114	0	0	0	0	0	0	52	62
2. Вариативные предметные области										

2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	403	45	45	62	62	66	66	26	31
2.2.	Судейская подготовка	114	0	0	0	0	0	0	52	62
2.3.	Развитие творческого мышления	177	15	15	20	20	25	25	26	31
2.4.	Специальные навыки	177	15	15	20	20	25	25	26	31
2.5	Спортивное и специальное оборудование	177	15	15	20	20	25	25	26	31

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Таблица 5

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2	Общая физическая подготовка	20-30	-
3	Общая физическая и специальная подготовка	-	10-15
4	Вид спорта	30	30
5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
6	Судейская подготовка	-	5-10
7	Развитие творческого мышления	5-10	5-20
8	Различные виды спорт и подвижные игры	5-15	5-10

**2.2. Календарный учебный график
Базовый уровень 1-2 годов обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общий объем часов		312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	26
1. Обязательные предметные области															
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	32	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	
1.2.	Общая физическая подготовка	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
1.3.	Специальная физическая подготовка	0													
1.4.	Вид спорта	95	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	9	8	
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0													
2.Вариативные предметные области															
2.1.	Различные виды спорта и	45	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	

	подвижные игры													
2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	15	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1
2.4.	Специальные навыки	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Базовый уровень 3-4 годов обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		416	34	34	36	34	34	34	36	34	34	34	36	36
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
1.2.	Общая физическая подготовка	126	10	10	11	10	10	10	11	10	10	11	12	11
1.3.	Специальная физическая подготовка	0												
1.4.	Вид спорта	126	10	10	11	10	10	10	11	10	10	11	12	11
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
2.Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	62	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5

2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
2.4.	Специальные навыки	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

Базовый уровень 5-6 годов обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		468	40	40	40	38	38	38	40	38	38	38	40	40
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
1.2.	Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	11	11	12	11	11	12	12	12
1.3.	Специальная физическая подготовка	0												
1.4.	Вид спорта	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
1.5.	Основы профессионального самоопределения	0												
2.Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	66	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6

2.2.	Судейская подготовка	0												
2.3.	Развитие творческого мышления	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4.	Специальные навыки	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Углубленный уровень 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		520	44	44	44	42	42	42	44	44	42	44	44	44
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	78	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7
1.2.	Общая физическая подготовка	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
1.3.	Специальная физическая подготовка	39	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
1.4.	Вид спорта	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
1.5.	Основы профессионального самоопределения	52	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
2.Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3

2.2.	Судейская подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5
2.3.	Развитие творческого мышления	26	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2.4.	Специальные навыки	26	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2.5	Спортивное и специальное оборудование	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Углубленный уровень 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общий объем часов		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
1. Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
1.2.	Общая физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
1.3.	Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1.4.	Вид спорта	188	16	15	15	15	16	16	16	16	16	15	16	16
1.5.	Основы профессионального самоопределения	62	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5
2.Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	31	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2

2.2.	Судейская подготовка	62	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5
2.3.	Развитие творческого мышления	31	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
2.4.	Специальные навыки	31	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3
2.5	Спортивное и специальное оборудование	31	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями в области теории борьбы дзюдо и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Цель — знание специальных знаний в области физической культуры и спорта, дзюдо.

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния дзюдо;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- значение гигиены, соблюдение режима дня.

История развития дзюдо.

История развития дзюдо в мире и нашей стране. Достижения дзюдоистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий дзюдо. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по дзюдо в соревнованиях различного ранга.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Тамбовской области от 06 июня 2014 года № 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области». Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Правила соревнований по дзюдо.

Гигиенические знания, умения, навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки — курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.

Основы здорового питания.

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион. Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Значение занятий физической культурой и спортом.

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность терпимость и многое другое.

Этические вопросы спорта.

Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

Нормы, требования, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в дзюдо.

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий дзюдо.

Возрастные особенности младшего школьного возраста. Возрастные особенности среднего школьного возраста. Возрастные особенности старшего школьного возраста.

Основы спортивного питания.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

3.1.2. Общая физическая подготовка (для всех уровней)

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы дзюдоистов в период ответственных соревнований.

Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы (наглядные, словесные), так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: методы строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям (целостный метод, расчленено-конструктивный метод, метод сопряженного воздействия) и методы воспитания и развития физических качеств и способностей (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения), игровой метод, соревновательный метод.

Силы:	Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстроты:	Легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости:	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости:	Легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости:	Легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Посредством гимнастики	
Силы:	Подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
Выносливости:	Сгибание рук в упоре лежа.
Быстроты:	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
Ловкости:	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
Гибкости:	Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Посредством тяжёлой атлетики	
Силы:	Поднимание гири - 16 кг, штанги - 25 кг.
Спортивная борьба	
Гибкости и быстроты:	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости:	Партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы:	Партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедрах, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры:	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Быстроты:	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с.
Ловкости	Челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа.
Спортивные игры для комплексного развития качеств:	Футбол, баскетбол, волейбол.

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц, построение и перестроение в движении и т.д. Гимнастические упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические

упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты; серии кувырок и переворотов с постепенным усложнением упражнений. Лёгкая атлетика. Бег на 60 и 100 м, кросс на 500 и 1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание теннисного мяча.

Специальные упражнения в упоре головой в татами.

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных спортсменов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы. В комплексах круговой тренировки упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6 — 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов — 2-4; время работы на станции — 10-12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) — 5-7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся. Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей спортсменов:

1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Высед.
4. Разведение рук с гантелями (1 кг).
5. Прыжки через метровую зону татами.
6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10-11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха). Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей:

7. Отжимания.
8. Выпрыгивания из приседа.
9. Лечь на спину, руки вверх — сесть.
10. Накаты в упоре головой в татами.
11. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.
12. Приседания.
13. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.
14. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10-11 лет она должна составлять 20-30 % от массы тела занимающихся, в 12-13 лет возрастая до 40 % от массы тела.

Разминка в движении.

1. Исходное положение — в движении, легким бегом — перемещение правым, потом левым боком.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестом голени назад.
4. Бег на носках.
5. Бег на пятках.
6. Бег на внешней стороне стопы.
7. Бег на внутренней стороне стопы.
8. Бег спиной вперед, глядя через правое потом левое плечо.
9. Бег с вращением вокруг себя в одну потом другую сторону.
10. Прыжки на одной, потом на второй ноге, на обеих ногах.
11. Перейти на шаг, передвижение в полном присесте, шагом, потом прыжками правым и левым боком, спиной вперед.
12. Опять перейти на легкий бег.

Разминка на месте.

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок и выполнить круговые движения кистями вперед по очереди, 12-16 раз.
2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения кистями, пальцы зажаты в кулак, 12-16 раз
3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — круговые движения в локтевых суставах, 12-16 раз.
4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в плечевых суставах, одновременно двумя руками вперед потом назад, по очереди руками вперед потом назад, 12-16 раз.
5. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вперед и 2 прогиба назад, 12-16 раз.
6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вправо, 2 влево, 12-16 раз.
7. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить движения руками мельницей в наклоне потом в стойке, 12-16 раз.
8. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — выполнить круговые движения тазом в одном и другому направлению, 12-16 раз.
9. Исходное положение — в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки на коленях — выполнить круговые движения коленями в одном и другому направлению, 12-16 раз.
10. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в голеностопном суставе в одном и другом направлении, правой потом левой ногой, 12-16 раз.
11. Исходное положение — в выпаде левая (права) нога впереди — выполнить упругие движения на растягивание ног, 12-16 раз.
12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок за спиной, с наклоном туловища вперед поднять руки как можно выше, растягивая плечевой сустав, 12-16 раз.
13. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить медленные движения головой вверх-вниз, справа налево, наклоны председателя по правое, левое

плечо, круговые движения головой в одном и в другом направлении, 12-16 раз.

Специальная разминка.

В зависимости от темы занятия специальная разминка может включать в себя кувырки, падения и самостраховку, элементы акробатики, или выполнения комплексов ударов и блоков.

1. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре, ноги в стороны — выполнить скручивание туловища в правый потом левый бок, каждый раз, касаясь грудью ковра за спиной, 12-16 раз.

2. Исходное положение — лежа на животе на мате или борцовском ковре, положить руки в стороны и удерживать неподвижно — поднимая ногу и скручивая туловище, коснуться правой ногой левой руки потом левой ногой правой руки, 12-16 раз.

3. Исходное положение — лежа на мате или борцовском ковре на животе захватить руками голеностопные суставы — выполнить перекаты справа налево, вперед назад, удерживая ноги, 12-16 раз.

4. Исходное положение — сидя на коленях на мате или борцовском ковре — выполнить выпады на правый потом левый бок, касаясь ягодицами ковра, 12-16 раз.

5. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре, ноги вытянуты в стороны — выполнить наклоны туловища внутрь, к правой и левой ноге, потом выполнить наклоны с ногами вместе, 12-16 раз.

6. Исходное положение — лежа на спине на мате или борцовском ковре, поднять ноги и опустить их за головой, выполнить упругие движения ногами, пытаясь дотянуться стопами как можно дальше от головы, 12-16 раз.

7. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре — резким движением-прыжком выполнить переход из положения на коленях в положение вприсядку, 10-15 раз.

8. Исходное положение — из положения, лежа в упоре выполнить сгибание-разгибание рук 20 раз.

9. Исходное положение — из положения, лежа на спине, резко выполнить одновременный подъем прямых рук и ног к касанию ими в верхнем положении и быстро перейти в исходное положение, 20 раз.

10. Исходное положение — стоя в упоре на голове, ногах и руках (борцовский треугольник) на мате или борцовском ковре — выполнить накаты на голове вперед назад и справа налево, потом перейти на мост и выполнить накаты, 12-16 раз.

11. Исходное положение — стоя на мате или борцовском ковре, с подстраховкой (помощью) партнера прогнуться назад и встать на мостик, потом подняться из положения на мостике в стойку, 10 раз.

Упражнения, развивающие гибкость.

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.

3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.

4. Сидя, заводите голени за голову при помощи рук.
5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.
6. «Мост». Тренировку в выполнении «моста» следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног).
7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.
8. Стоя, оттягивать ногу, захваченную одноименной рукой за подъем, назад.
9. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, руки отводить вправо и наоборот.
10. Стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делать глубокие наклоны вправо и влево.
11. Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч, делать повороты корпуса вправо и влево.
12. Поставить ступни параллельно на ширину 1,5—2 ступни. Руки положить за голову. Делать вращения тазового пояса в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоня верхней части корпуса.

Каждое упражнение нужно выполнять 12—16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце — ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя.

Упражнения, развивающие равновесие.

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.
2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.
3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.
4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге.
5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.
6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:
 - при подпрыгивании вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;
 - при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°.
7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
 - подпрыгивая вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 270° и 360°;
 - при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°;
 - при тех же прыжках, но на одной ноге;

- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности:

- без усложнений с открытыми глазами;
- без усложнений с закрытыми глазами;
- с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами;
- с грузом с закрытыми глазами.

Упражнения для развития ловкости.

Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках.

Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед. Перекат через стоящего на четвереньках.

Партнер стоит на четвереньках. Поставить пряные руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на ноги, сгибая их в коленях.

Перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть тренера через свою спину. Во время переката на шине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковёр.

Колесо.

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

Колесо с поворотом.

Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и спрыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок.

Поднять руки вверх, прогнуться, поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, встать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги. Перемет легче делать с небольшого, но энергичного разбега.

Отжимание рук.

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в ладони партнера, обхватывая большими пальцами его большие пальцы. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой руки партнера.

Вытягивание рук.

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне пояса сцеплены «замочком» с разноименными руками партнера. Левая рука выпрямлена, правая согнута. Сгибая левую руку, тянуть ее за правую руку партнера и, постепенно выпрямляя правую, сопротивляться тяге левой руки партнера.

Отжимание ног.

Исходное положение: сидя друг против друга, упереться в ноги друг другу (пальцевой частью подошв), руки опираются о ковер за спиной. Правые ноги согнуты,

левые прямые. Выпрямляя правую ногу, нажимать ею на левую ногу партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой ноги партнера.

Приподнимание и опускание рук через стороны.

Исходное положение: основная стойка, руки вверх, ладони наружу. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья дзюдоиста. Дзюдоист опускает руки в стороны – вниз, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда руки спортсмена окажутся опущенными вдоль тела, партнер вновь захватывает его предплечья снаружи. После этого дзюдоист начинает поднимать руки стороны – вверх, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление.

Разведение и сведение рук на уровне плеч.

Исходное положение: основная стойка, руки вытянуты вперед, ладони внутрь. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья дзюдоиста. Тот разводит руки в стороны, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда руки дзюдоиста окажутся разведенными в стороны, партнер усилием рук возвращает его руки в исходное положение, а спортсмен оказывает постоянное сопротивление.

Приседания.

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. Партнер, стоя сзади, кладет руки на плечи дзюдоиста. Дзюдоист медленно приседает и вновь выпрямляет ноги. Партнер во время приседания спортсмена равномерно нажимает на его плечи, а во время выпрямления ног постоянно затрудняет ему движение.

Разведение и сведение ног сидя.

Исходное положение: спортсмен сидит на ковре против партнера, оба опираются руками о ковер за спиной. Ноги вытянуты вперед. Партнер стопами обхватывает снаружи стопы дзюдоиста. Дзюдоист разводит ноги в стороны, а партнер сопротивляется этому движению. Затем партнер сводит ноги спортсмена, а тот постоянно сопротивляется этому движению.

Поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках.

Исходное положение: стоя на четвереньках, голова низко опущена. Партнер стоит таким образом, что туловище дзюдоиста находится между его ногами, а он ладонями упирается в затылок спортсмена. Дзюдоист поднимает голову вверх, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда дзюдоист поднял голову, партнер начинает ее сгибать, медленно нажимая на затылок, а тот оказывает постоянное сопротивление.

Наклоны головы вправо и влево, стоя на четвереньках.

Исходное положение: стоя на четвереньках, голова наклонена к правому плечу, туловище находится между ногами партнера, который левой ладонью упирается в левый висок дзюдоиста. Когда голова дзюдоиста находится у левого плеча, он начинает наклонять ее к правому плечу, а партнер, упираясь правой ладонью в правый висок самбиста, оказывает ему равномерное сопротивление. Затем следует делать упражнение в другую сторону.

Упражнения, развивающие быстроту движений.

1. Перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями.
2. Делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки

падающей бумажки.

4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из всевозможных положений.

Упражнения на расслабление.

Эти упражнения выполняются для отдыха в конце занятия и после напряженной работы.

1. Из полунаклона туловища вперед приподнять плечи с висющими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их.

2. Из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и произвольно покачиваются.

3. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висющей расслабленной руки и кисти.

4. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой.

5. Из стойки ноги врозь повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены как плети и захлестываются по движению вокруг туловища.

6. Основная стойка, руки вверху внезапное расслабление всех мышц рук, туловища и ног до падения в положение присев согнувшись.

7. Плечевые части рук отведены в стороны, предплечья в вертикальном положении, но кисти свисают — потряхивание предплечьями. Специальные способы страховки и само страховки могут вам избежать различных травм при проведении тренировки и в экстремальной ситуации. Точное соблюдение методики обучения обеспечивает занимающимся борьбой дзюдо безопасность. Специальные способы страховки и само страховки предохраняют борющихся от мелких ушибов и растяжений.

Спортивные и подвижные игры Спортивные игры: волейбол, футбол. Подвижные игры с элементами единоборств. Упражнения из других видов спорта.

3.1.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей дзюдоиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений борьбы с учетом условий и характера применения дзюдоистом этих навыков в соревновательной обстановке.

СФП в группах углубленного уровня 1-2 года

Развитие скоростно-силовых качеств:	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном

выносливости	темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств в дзюдо применяются:

Специальная подготовка. Техника дзюдо Броски НАТЕ – ВАЗА.

Задняя подножка (О-СОТО-ОТОШИ), отхват (О-СОТО-ГАРИ).

Зацеп снаружи, стопой (КО-СОТО-ГАРИ).

Бросок захватом двух ног (РИО-АШИ-ДОРИ).

Передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ).

Подхват (ХАРАИ-ГОШИ).

Бросок через спину (СЕОИ-НАГЕ).

Бросок через плечи (КАТА-ГУРУМА).

Партер НЕ – ВАЗА.

Перевероты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса, накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.

Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее (КЖО- ШИХО-ГАТАМЕ).

Удержание поперек захватом дальней руки (КУЗУРЕ-ЮКО-ШИХО- ГАТАМЕ).

Удержание верхом. (ТАТЕ-ШИХО-ГАТАМЕ).

Болевой прием; узел поперек (УДЕ-ГАРАМИ).

Перегибание локтя захватом руки между ногами (УДЕ-ХИЙИГИ-ДЖУДЖИ-ГАТАМЕ).

Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги (КЕСА-ГАРАМИ).

Развитие скоростно-силовых качеств.

Выполнение бросков в движении в течение 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут, провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120". Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180', повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и

отдых между повторениями до 10 минут.

Развитие выносливости.

1. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.
2. Боковая подсечка (ДЕ-АШИ-БАРАИ).
3. Задняя подножка на пятке.
4. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри (К АТ А-А Т Т ТИ-Д ОРИ).
5. Бросок захватом пятки изнутри.
6. Бросок через голову с подбивом голенью (СУМИ-ГАЕШИ).
7. Боковая подножка с падением (ЮКО-ОТОШИ).
8. Бросок через бедро (О-ГОШИ).
9. Выведение из равновесия рывком (УКИ-ОТОШИ).
10. Бросок скручиванием с упором под локоть (ХАДЖИ-ОТОШИ).
11. Боковое бедро.
12. Бросок через спину захватом руки на плечо (ИППОН-СЕОИ-НАГЕ).
13. Бросок через спину (СЕОИ-НАГЕ).

Партер - НЕ – ВАЗА.

1. Удержания с боку (КЕСА-ГАТАМЕ).
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки (КУЗУРИ-КЕСА-ГАТАМЕ).
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб (МАКУРА- КЕСА-ГАТАМЕ).
4. Удержание со стороны головы захватом пояса (КАМЕ-ШИХО-ГАТАМЕ)
5. Обратное удержание сбоку (УШИРО-КЕСО-ГАТАМЕ).
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса (КУЗУРЕ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЕ).
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова-сухожилия.
14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.
15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках (ХАРА - ГАТАМЕ).
16. Удушающий прием спереди, скрещивая руки (НАМИ-ДЖУДЖЕ- ДЖИМЕ).
17. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку (КАТА-ХА)

Самооборона:

1. Защита от удара коленом.
2. Защита от ударов головой.
3. Защита от ударов палкой.
4. Защита от ударов локтем.
5. Болевой контроль захватом пальцев рук.

Тактика дзюдо. Тактика передвижений:

1. Подшагивание к партнеру.
2. Отшагивание от партнера.

3. Затаривание за партнера.

Тактика проведения приемов:

1. Проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием.

Тактика ведения поединка:

1. Составление тактического плана поединка и его реализация.
2. Распределение сил на весь поединок.

Инструкторская и судейская практика:

1. Проведение общей и специальной разминки.
2. Судейство соревнований в качестве судьи, секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Психологическая подготовка:

1. Психология взаимного понимания.
2. Стил поединка.
3. Оценка соперников.
4. Самооценка.

Развитие скоростно-силовых качеств:

Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты.

Броски нескольких партеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек.

Развитие скоростной выносливости:

Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий.

Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

Развитие борцовской выносливости:

Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости:

В поединке атаковать противника только вновь изученными техническими действиями.

3.1.4. Вид спорта.

3.1.4.1. Техническая подготовка.

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

Базовая подготовка спортсмена в дзюдо должна начинаться с технической подготовки, в которую входит обучение технике выполнения приемов и правильному передвижению по татами.

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.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента; второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

В процессе технической подготовки используется комплекс методов спортивной тренировки. К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- б) показ техники изучаемого движения;
- в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Техническая подготовка дзюдоиста строится на отработке следующих элементов:

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1-2 ГОДА**

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ 3-4 ГОДА

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо- гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ 5-6 ГОДА

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ 1 ГОДА**

2 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Учи-мата	Подхват под одну ногу
Ко сото гакэ	Зацеп снаружи голенью
Хане гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Томоэ нагэ	Бросок через голову с упором стопы в живот
Суми гаеши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани отоши	Задняя подножка на пятке
Еко отоши	Боковая подножка на пятке
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ хишиги джуджи гатамэ	Рычаг локтя захватом куки между ног
Удэ гатамэ	Рычаг локтя захватом руки подмышку
Ваки гатамэ	Узел локтя
Удэ гарамэ	Удушение захватом головы
Коши джиме	Удушение захватом сзади
Санаку джимэ	Удушение захватом за два рукава
Окури эри джимэ	Удушения сзади отворотом с исключением руки
Ката ха джимэ	Удушения спереди скрещивая руки
Ката джуджи джимэ	Удушения скрещивая руки ладонями вверх
Гяку джуджи джимэ	Удушение скрещивания руки ладонями вниз
Нами джуджи джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ВТОРОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ

1 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Хараи макиокоми	Подхват под две ноги с захватом за плечо
Учи мата макиокоми	Подхват изнутри захватом руки под плечо
О сото макиокоми	Отхват захватом руки под плечо
Аши гурума	Бросок через ногу скручиванием
Уки ваза	Передняя подножка на пятке скручиванием
Хикоми гаэши	Бросок через голову голенью с захватом пояса сверху
Еко гурума	Бросок через грудь седом
Упиро гоши	Подсад опракидыванием от броска через плечо
Ура нагэ	Бросок через грудь прогибом
Ката гурума	Бросок через плечи
Тэ гурума	Боковой переворот
Моротэ гари	Бросок захватом двух ног
Кучики даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Уде хишиги тэ гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ хишиги аши гатамэ	Рычаг локтя внутри ногой
Удэ хашиги санакаку гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Хадака хаджиме	Удушение сзади плечом и предплечьем
Каратэ джимэ	Удушение спереди предплечьем
Ретэ джимэ	Удушение спереди кистями

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 (единообразное 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.

3.1.4.2. Тактическая подготовка.

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей

реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

Виды тактики в дзюдо:

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Методы обучения тактике: разучивание тактических действий по частям и комбинациям, словесный метод, анализ своих действий и действий противника.

Средства тактической подготовки дзюдоистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Тактическое мышление в поединке

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

1. Тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
2. Тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
3. Тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений.

4. Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

5. Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

6. Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

7. Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются дзюдоистами в 3 этапа:

I этап — показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

II этап — выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

III этап — выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

Тактическая подготовка дзюдоистов 7-10 лет.

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе предварительной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 7–10 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрацию определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая подготовка дзюдоистов 11-15 лет.

Дзюдоисты 11–15 лет (этап начальной специализации) уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства). В этом возрасте у дзюдоистов в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

У дзюдоистов совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На этапе начальной специализации необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия. У дзюдоистов 11–15 лет необходимо формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

- а) сбор информации (наблюдение, опрос);
- б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения

противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

Тактика проведения технических действий включает: однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактическая подготовка дзюдоистов 16-17 лет.

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают дзюдоисты 16–17 лет (этап углубленной специализации). Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности), корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное суждение, недостаточный отдых между поединками).

В тактике ведения поединка с дзюдоистами 16-17-летнего возраста помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать **тактические маневры** — передвижения дзюдоистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Проведение технико-тактических действий предусматривает владение дзюдоистами различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков. Рекомендуется изучение 2 видов комбинаций:

а) Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под 2 ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuriko-mi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

3.1.4.3. Соревнования.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

Спортивные соревнования – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнение достижений спортсменов.

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования. С их помощью осуществляется контроль за процессом подготовки спортсменов. Анализ выступлений учащихся в контрольных соревнованиях позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, внося необходимые коррективы в программу подготовки к главным стартам сезона. Для контроля за ходом подготовки могут быть использованы как специально организованные соревнования (к примеру, в рамках группы), так и официальные соревнования различного уровня. С помощью контрольных соревнований решаются различные задачи: проверяется уровень развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, психологические возможности спортсменов, «выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности».

Отборочные соревнования. Во время этих соревнований отбирают участников других соревнований более высокого уровня.

Существуют различные принципы отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, позволяющего надеяться на высокое место в главных соревнованиях, их комбинированные формы (завоевание определенного места с выполнением соответствующих нормативов) и другие принципы.

Главные соревнования. Целью подготовки спортсмена является победа или завоевание возможно более высокого места в главных соревнованиях, установление рекордных достижений.

В то же время главные соревнования на определенном этапе подготовки являются подготовительными к другим главным стартам на последующих этапах подготовки. Главные соревнования правомерно считать и контрольными, имея в виду контроль за ходом многолетней спортивной деятельности.

3.1.4.4. Медицинское обследование.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

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

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

3.1.5. Основы профессионального самоопределения.

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, результатом которого в старшем школьном возрасте является выбор будущей профессии. Данная программа поможет учащимся получить представление о профессии – тренер-преподаватель, привлекая учащихся к роли помощника тренера.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.

5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

3.1.6. Судейская подготовка.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к проведению соревнований. Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по дзюдо.
8. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

3.1.7. Развитие творческого мышления.

Творческий потенциал спортсмена имеет важное значение для дальнейшего совершенствования его технико-тактического мастерства. Поэтому, для нас представляет интерес взаимосвязь соревновательной деятельности с разнообразием (вариативностью) выполнения им атакующих действий из разных классификационных групп в условиях соревновательной деятельности. При этом мы исходили из предположения, что основу творческого потенциала спортсмена составляет такое качество личности как креативность.

Для развития креативности детей необходимо соблюдать правила:

- учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- не сдерживать инициативы детей;
- не делать за них то, что они могут сделать самостоятельно;
- не спешить с вынесением оценочных суждений.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими. Прежде всего, это игры, где учащиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. Учащиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется включить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий, игры на счет.

3.1.8. Различные виды спорта и подвижные игры.

(для всех уровней)

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». *Гимнастика:* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, 41 переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Плавание. Обучение умению держаться на воде.

Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

3.1.9. Специальные навыки (для всех уровней).

Дзюдо – жесткий вид спортивного единоборства. Для того чтобы развиваться и совершенствоваться в дзюдо крайне важно постоянно обдумывать ход тренировок, выявлять положительные и отрицательные моменты.

1. Главный принцип дзюдо: «Максимум эффективности, минимум усилий». На тренировке необходимо воздействовать на противника не физической силой, а техникой, стараться больше использовать технические приемы, вместо силовых.

2. Во время рандори и соревновательных поединков важную роль играют контрприемы, но если во время соревнований их все время применять, то соперник использует это против вас, а вас могут наказать за пассивность. Поэтому очень важно хотя бы несколько раз атаковать самому. Контрприемы 44 – это очень хорошо, но не стоит на них полагаться как на единственный вариант атаки.

3. Огромное преимущество во время рандори и соревновательных поединков дает умение использовать различные захваты. Если вся схватка основана на одном виде захвата (например, за отворот дзюдоги и рукав) и противник все время его нейтрализует, это прямо указывает на отсутствие стратегии ведения поединка. Поэтому крайне важно хорошо знать разные виды захватов.

4. Если спортсмен чувствует сильную усталость и потерю интереса к совершенствованию и изучению приемов дзюдо, необходимо переключиться на время, например, на бразильское джиу-джитсу. Возможно что-то потом пригодится на соревнованиях по дзюдо. Можно заняться боксом или айкидо, т.к. можно освоить множество важных двигательных навыков, включая стойки, захват кисти и т.д.

5. Посещая тренировки в разных клубах, дзюдоист оказывается за пределами своей привычной среды, видит, как тренируются другие сенсеи, таким образом узнает что-то новое, о чем не говорил его наставник.

6. Важно тренироваться с опытными дзюдоистами. Это помогает усовершенствовать приемы дзюдо, лучше концентрироваться, получать удовольствие от поединка с искусным соперником.

3.1.10. Объемы учебных нагрузок.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив соревнований	Год обучения							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	9	9	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	312	312	416	416	468	468	520	624
Общее количество тренировок в год	156	156	156-208	156-208	208-260	208-260	208-260	208-260

3.1.11. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью, позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях обучающихся для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

В МАУ «СШОР «ДЕРЖАВА» на отделении «Дзюдо» создана система целенаправленного выявления и отбора одаренных детей:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом через:

- качественный отбор юных, наиболее спортивных детей для эффективной реализации их природного потенциала в спортивной борьбе;
- агитационные мероприятия в общеобразовательных учреждениях города;
- организацию и проведение внутришкольных, городских спортивно-массовых мероприятий и участие в областных соревнованиях.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами физкультуры и спорта.

4. Создание благоприятных условий для разностороннего развития детей, удовлетворения учащихся в получении дополнительного образования с учетом индивидуальных способностей и мотивации.

Перед тренерами-преподавателями стоят основные задачи обновления содержания и организации занятий:

- учет особенностей индивидуального развития одаренных детей, их интересов и склонностей;
- внедрение новых педагогических технологий оптимизации и интенсификации учебного процесса;
- обеспечение соответствующих условий для физического развития одаренных детей.

К тренерам-преподавателям, работающим со спортивно - одаренными детьми, предъявляются определенные требования:

- наличие собственной педагогической концепции;
- профессиональная компетентность;
- высокая теоретическая подготовка;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- научно – методическая деятельность;
- высокая коммуникативная культура и наличие творческих способностей;
- наличие организаторских способностей;
- знание возрастной психологии.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техническо-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой

спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – 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).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к каждому учащемуся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Это выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники спортивной борьбы, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий дзюдо возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий дзюдо в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий дзюдо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа

Воспитательная цель - создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех учащихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребенка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Общественно-патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвященных памятным датам.
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Общешкольные родительские собрания.
4. Привлечение родителей к организации различных мероприятий, спортивных соревнований.

Культурно-просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, выставки), в другие населенные пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группах (день рождения).

Нравственно-правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения.
2. Беседы о профилактике ДТП.
3. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
4. Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Общественно-Патриотическое	Праздник «День физкультурника»; Соревнования на отделениях памятным датам; «День защиты детей»; другие мероприятия.	в течении года	Тр.-пр.; Зам. директора по УВР, инструктор-методист
Работа с родителями	Создание родительских комитетов по отделениям, группам; Родительские собрания по группам; Общешкольные родительские собрания.	в течении года	Тр.-пр.; Директор; Зам. директора по УВР, инструктор-методист
Культурно-просветительское	«День тренера»; «День семьи»; Дни рождения; Походы в кино; Походы в театр; Экскурсии по городу; Выезд за город.	в течении года	Тр.-пр.; Зам. директора по УВР, инструктор-методист
Нравственно-правовое	Создание актива в группах; Часы профилактики правонарушений; «Профилактика экстремизма»; «Имею право знать!»; Безопасность на дороге.	в течении года	Тр.-пр.; Директор; Зам. директора по УВР, инструктор-методист

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Профориентационная работа.

Цель - создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, способной к адаптации и самореализации в обществе.

Задачи:

- создать условия для осознанного профессионального самоопределения учащихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, города в кадрах, формирование способности к социально-профессиональной адаптации в обществе;
- создать систему подготовки учащихся в рамках профориентационной подготовки;
- способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Профориентационная работа в детско-юношеской спортивной школе проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения учащихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с учащимися		
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	согласно учебного плана	тренеры-преподаватели
Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска».	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей.	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели

Проведение для учащихся дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	в течении года	инструктор-методист; тренеры-преподаватели
Работа с родителями		
Общешкольные родительские собрания: - «Как правильно выбрать профессию. Рынок труда спортивных профессий» (группы углубленного уровня сложности), «Куда пойти учиться».	в течении года	директор; зам. директора по УВР; тренеры-преподаватели
Индивидуальные консультации по выбору профессии.	в течении года	тренеры-преподаватели
Организация для родителей встреч с выпускниками СШОР, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	ежегодно	директор; зам. директора по УВР; тренеры-преподаватели

5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Оборудование зала.

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;
- кладовки для хранения инвентаря;
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, туалет и др.;
- аптечка, в которую входят: спиртовой раствор бриллиантового зеленого, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, сухой лед, ножницы.

Татами. Для занятий дзюдо татами должен иметь размеры от 12 х 12 м до 14 х 14 м. Собирают татами из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки татами укрепляют деревянной рамой из небольших брусков.

Поверхность татами может застилаться покрывалом из прочного мягкого кожзаменителя без грубых швов. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг татами (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг татами и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

На татами должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается раскладкой красных секций (на татами 14 x 14 внешняя зона красных секций должна быть 12 x 12, на татами 12 x 12–10 x 10). При наличии покрывала рабочая зона должна быть покрыта краской шириной в 1 м.

Две противоположных стороны татами по продольной оси зала должны иметь метку расположения дзюдоистов перед началом и в конце схватки. Одна отмечается красной полосой, другая – белой.

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру переладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении переладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методические указания по организации аттестации и тестирования учащихся.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;

- выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- определение уровня физического развития обучающихся и динамику их результатов;
- прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация в Учреждении проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения учащимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых учащимся результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, формы обучения, факта пользования платными дополнительными образовательными услугами и иных подобных обстоятельств. Формой промежуточной аттестации контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП). Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.). Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К **итоговой аттестации** допускаются учащиеся, завершившие обучение в рамках одного уровня обучения и всей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации базового уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень обучения); углубленного уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

- избранный вид спорта–спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.)

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы. Вопросы по теории для всех уровней.

1. История развития дзюдо.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
8. Понятие о процессе спортивной подготовки.
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.
12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
17. Медицинский контроль и самоконтроль.
18. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.
19. Техника безопасности на занятиях.
20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
21. Правила соревнований. Обязанности судей.
22. Общепризнанная экипировка дзюдоиста.
23. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
26. Основные системы организма человека и их функции.
27. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях дзюдо.

28. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
29. Разрешенные спортивные добавки в дзюдо.
30. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

Требования к результатам освоения программы.

Базовый уровень 1,2-й год обучения формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Базовый уровень 3,4,5,6-й год обучения формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья. **Углубленный уровень** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов обучения.

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 1 года обучения.

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,9	10,8	10,7
2	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	4	6
4	Прыжок в длину с места (см)	140	143	145
5	Подъем туловища лежа на спине (раз)	2	4	6
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,2	9,0	8,8
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	14	16

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 2 года обучения.

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,5
2	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	13	15
4	Прыжок в длину с места (см)	142	145	150
5	Подъем туловища лежа на спине (раз)	2	4	6
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,0	8,8	8,6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	14	16

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 3 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,4	10,2	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	11	14	17
3	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
4	Прыжок в длину с места (см)	145	147	152
5	Прыжок в высоту с места	30	35	40
6	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	16	18
8	Подъем туловища лежа на спине (раз)	4	6	8
9	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	13	15	17

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 4 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,4	10,2	10,0
2	Бег 400 м (мин, с)	1,25	1,23	1,20
3	6-ти минутный бег (м)	900	1100	1200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	16	20
5	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	150	153	155
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	9	11	13
8	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	16	18
10	Подъем туловища лежа на спине (раз)	5	7	9
11	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	14	16	18

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 5 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,4	10,2	10,0
2	Бег 400 м (мин, с)	1,25	1,23	1,20
3	6-ти минутный бег (м)	900	1100	1200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	16	20
5	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	150	153	155
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	9	11	13
8	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	16	18
10	Подъем туловища лежа на спине (раз)	5	7	9
11	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	14	16	18

Контрольно-переводные нормативы базового уровня 6 года обучения

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Оценка		
		3	4	5
1	Бег 60 м (с)	10,3	10,3	10,5
2	Бег 400 м (мин, с)	1,1	1,25	1,1
3	6-ти минутный бег (м)	950	1150	1250
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	17	22
5	Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6
6	Прыжок в длину с места (см)	155	160	170
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	10	12	15
8	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	8,0	7,8	7,6
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	17	19
10	Подъем туловища лежа на спине (раз)	6	8	10
11	Упор-присев, упор-лежа (за 20 сек)	15	17	19

Контрольно-переводные нормативы углубленного уровня 1 года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			15 лет	16 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4,8	4,7
		Бег 60 м (с)	8,8	8,7
		Бег 100 м (с)	13,2	13,1
	Выносливость	Бег 800 м (мин, с)	2,34	2,32
		Бег 400 м (мин, с)	1,06	1,04
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	20
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	42
		Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	12
	Быстрота	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	13	15
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	24	28
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	16
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках) (кол-во раз)	14	15

Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг – отлично Свой вес – хорошо Свой вес – 5 кг - удовлетворительно	
Дзюдо	Быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	36	38
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальные нормативы	

Контрольно-переводные нормативы углубленного уровня 2 года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			14-15 лет	
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4,8	
		Бег 60 м (с)	8,8	
		Бег 100 м (с)	13,2	
	Выносливость	Бег 800 м (мин, с)	2,34	
		Бег 400 м (мин, с)	1,06	
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	
		Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	
	Быстрота	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	12	
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	24	
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках) (кол-во раз)	14	
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг – отлично Свой вес – хорошо Свой вес – 5 кг - удовлетворительно	
Дзюдо	Быстрота	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	36	
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальные нормативы	

**Тесты по общей физической подготовке для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения
по дзюдо**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
		25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	4	3	2	1	1	3	2	2	1	1
3	Прыжок в длину с места.	90	89	88	87	86	70	69	68	67	66
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке.	14	13	12	11	10	16	15	14	13	12

*для зачисления необходимо набрать не менее – 60 баллов

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схалыхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.
4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд., 2009 г.
5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009г.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Нестеров А. А., Левицкий А. Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации 2004 г.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология 2008 г.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология 2001 г.
11. Теория и практика дзюдо. В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011 г.
12. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
13. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы).
2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

<http://www.mir-judo.ru/>
<http://www.judo.ru/>
<http://judobelarus.com/>
<http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>