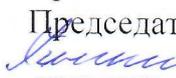


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки
Каменского района Пензенской области
(МБОУДО ДЮСШ №1г. Каменки)

02-07

Принята
педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2022 г.
Председатель
 Пыскин А.В.



*Дополнительная
предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЗЮДО»*

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработчики:

Тренеры-преподаватели:
Гребнева Л.Е., Исякаев Ф.Р., Биксалиев Р.Д.,
Инструктор-методист Манцорова Е.В.

Рецензенты:

*Методист МКУ «Центр обслуживания учреждений
Каменского района Пензенской области»* Картункова Е.В.,
*руководитель методического объединения педагогов дополнительного
образования Каменского района* Акжигитова Г.Ш.

г. Каменка
2022 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к образовательной программе

1.	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области
2.	Адрес учреждения, директор	442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12 Пыскин Алексей Владимирович
3.	Наименование программы, автор	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо», модифицирована на основе Примерной типовой учебной программы по дзюдо для ДЮСШ и СДЮШОР, А.О.Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко, ВНИИФК, Москва, 2003г.
4.	Возраст детей	7-18 лет
5.	Срок реализации программы	8 лет
6.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	6
7.	Характеристика программы:	
	По основной направленности	Физкультурно-спортивная
	По уровню освоения	Углубленный
	По образовательной области	Спортивная
	По целевым установкам	Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, укрепление их здоровья, обеспечение разностороннего физического развития.

Содержание:

1	Пояснительная записка	4
	1.1. Характеристика дзюдо, его отличительные особенности.	6
	1.2. Структура системы многолетней подготовки	7
	1.3. Планируемые результаты освоения Программы	10
2	Учебный план	12
	2.1. Учебный план	13
	2.2. Календарный учебный график	15
	2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном	20
3	Методическая часть Программы	21
	3.1. Организационно-методические указания	21
	3.2. Теоретическая подготовка	23
	3.3. Практические занятия	27
	3.3.1. Общая физическая подготовка	28
	3.3.2. Специальная физическая подготовка	32
	3.3.3. Техническая подготовка	34
	3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	42
	3.5. Инструкторская и судейская практика	46
	3.6. Восстановительные средства и мероприятия	48
	3.7. Педагогический и врачебный контроль	49
	3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей	53
	3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	56
4	Воспитательная и профориентационная работа	59
5	Система контроля и зачетные требования	62
	5.1. Методические рекомендации по организации системы контроля	62
	5.2. Зачетные требования по годам обучения и этапам подготовки спортсменов	63
	5.3. Перечень технических действий для получения отличительного пояса	68
6	Условия реализации Программы	71
7	Информационное обеспечение	72

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. № 728,
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- ✓ СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2.

Цель Программы – формирование физически развитой личности, готовой к самореализации с использованием средств дзюдо для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Основными **задачами реализации** Программы являются:

- ✓ укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- ✓ получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,
- ✓ удовлетворение в двигательной активности,
- ✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта,
- ✓ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития,
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании;
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- ✓ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- ✓ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- ✓ подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ✓ организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по дзюдо в МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки.

Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (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 8 многолетнем тренировочном процессе 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.

Актуальность Программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта. В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно- тренировочного процесса, соответствующего Федеральным государственным требованиям по виду спорта дзюдо с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания Программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в дзюдо и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе детско-юношеской спортивной школы.

Новизна Программы. В предыдущей программе по дзюдо были подробно изложены материалы по всем видам подготовки дзюдоистов. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спорте, дополнительном образовании: произошли существенные изменения в возрастном составе участников соревнований и областных первенств, изменились требования к выполнению техники бросков, в том числе для получения отличительного пояса, правила и условия проведения соревнований.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки, физическому образованию и воспитанию, разработана с учетом новейших методических разработок по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Программа рассчитана на 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 5 лет для тренировочных групп (ТГ).

1.1. Характеристика дзюдо, его отличительные особенности.

Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Дзюдо происходит от японских слов «дзю» (что означает: уступить благородно, изысканно, мягко) и «до» (путь). Дзюдо относится к разряду видов спорта, в основе которых лежит единоборство. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Дзюдо требует наличия таких ценных качеств, как самостоятельность, сконцентрированность, настойчивость, целеустремленность, твердость характера, мобилизационная способность и способность к совершенствованию результатов. В результате занятий развиваются не только специфические, но и ценные общие физические и координационные навыки. Смысл динамичного безоружного поединка состоит в том, чтобы в течение отведенного времени победить соперника с помощью бросков и захватов, одновременно используя все допустимые технико-тактические возможности, собственные психические и физические качества и наличие слабых сторон соперника. При наступательных действиях осуществляется захват туловища соперника, в то время как в ходе защитных действий делается попытка уклониться от приемов соперника или обезопасить их. При этом ноги являются важным орудием нападения и защиты. Для развития гибкости в дзюдо используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, фляг, рондад, сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен мини- футбол. Технические действия отрабатывают в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из тяжёлой атлетики, без отягощения (отжимание от пола). Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- ✓ оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- ✓ рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- ✓ строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- ✓ одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2-х лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет.

Зачисление детей на обучение по Программе производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе – 7 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет.

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход дзюдоиста от одного этапа (периода) подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа (периода).

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения Программы.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

Тренировочный этап (ТЭ). Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

На тренировочный этап зачисляются здоровые и практически здоровые учащиеся по результатам промежуточной аттестации, прошедшие не менее одного года обучения на этапе начальной подготовки.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Перевод учащихся на тренировочный этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на спортивных соревнованиях.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

Таблица 1

Этапы подготовки	Период	Продолжительность, лет
Этап начальной подготовки	До года	1
	Свыше одного года	2
Учебно-тренировочный этап	Начальной специализации	2
	Углубленной специализации	3

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

I. Учебно-тренировочные группы – младшие: до 2-х лет обучения - группы начальной спортивной специализации (10-13 лет).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности - развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление мускулатуры (особенно мышц шеи и живота, спины), укрепление связочного аппарата;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на мосту, упражнения с партнером и чучелом;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники борьбы в стойке и партере, изучение простых комбинаций;
- участие в соревнованиях;
- выполнение соответствующих этапу контрольных нормативов и требований юношеского спортивного разряда.

II. Учебно-тренировочные группы - старшие: свыше 2-х лет обучения - группы углубленной специализации (13-16 лет - 1 юн. разряд; 16-18 лет -1 разряд).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, укрепление мышц (шеи, туловища), связочного аппарата;
- изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- участие в календарных соревнованиях, накопление соревновательного опыта;
- 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;
- выполнение требований КМС.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы:

Таблица 2

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю (max)	Количество учебных часов в год	Требования спортивной подготовки
I группы начальной подготовки					
1-й год	7-8	15	6	276	-
2-й год	8-9	15	9	414	-
3-й год	9-10	15	9	414	-
II учебно-тренировочные группы					
1-й год	10-12	12	12	552	-
2-й год	12-14	12	12	552	III - II юн. разряд
3-й год	14-16	12	18	828	II юн. - I юн. разряд
4-й год	16-17	12	18	828	I юн. - III разряд
5-й год	17-18	12	18	828	II - I разряд

Основными формами организации тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале силовых единоборств спортивной школы. Кроме того, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, принимать водные процедуры, соблюдать правила личной гигиены. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для оценки уровня технической и физической подготовленности.

1.2.1. Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы:

- Знание истории развития дзюдо,
- 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 дзюдо, а также условий выполнения этих норм и требований,
- Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий дзюдо,
- Знание основ спортивного питания,

- 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 дзюдо,
- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств,
- Формирование социально значимых качеств личности,
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- Обучение и совершенствование техники дзюдо,
- Освоение комплексов специальных физических упражнений,
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов,
- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо,
- Знание официальных правил соревнований по дзюдо, правил судейства,
- Опыт участия в спортивных мероприятиях,
- Умение развивать физические качества по дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр,
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,
- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия,
- Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры самостраховки и страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев,
- Знание спортивного и специального оборудования по дзюдо.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - ✓ педагогического наблюдения;
 - ✓ опроса;
 - ✓ приема контрольных нормативов;
 - ✓ врачебного метода.
- Количество спортсменов-разрядников,
- Открытые занятия,
- Соревнования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основными документами, регламентирующими учебно-воспитательный процесс, являются учебный план, календарный план-график, расписание занятий. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение роста нагрузок от этапа начальной подготовки на последующий этап;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям развития и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

В учебном плане часы распределены по этапам и периодам обучения, а также определены предметные области:

- ✓ теория и методика физической культуры и спорта;
- ✓ физическая подготовка (общая и специальная);
- ✓ избранный вид спорта (техническая, тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях);
- ✓ технико-тактическая и психологическая подготовка,
- ✓ промежуточная (итоговая) аттестация,
- ✓ восстановительные мероприятия,
- ✓ врачебный контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

а) на период отпуска тренера-преподавателя:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа учащихся, в том числе и по индивидуальным планам подготовки.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Учебный год начинается с первого сентября текущего года.

2.1. Учебный план

Таблица 3

№	Разделы	Этапы							
		Начальной подготовки				Учебно-тренировочный			
		До 1 года		Свыше 1 года		До 2 лет		Свыше 2 лет	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	-	12	-	16	-	24	-
2.	Общая физическая подготовка	2	100	4	106	9	130	12	142
3.	Специальная физическая подготовка	2	49	4	91	9	129	12	149
4.	Технико-тактическая подготовка	4	100	12	164	15	198	18	323
5.	Психологическая подготовка	-	-	10	2	8	16	10	30
6.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану							
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	10	2	14
8.	Приемные и переводные испытания	1	8	1	8	2	4	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	78
10.	Врачебный и медицинский контроль	-	-	-	-	4	-	-	12
	Итого:	19	257	43	371	65	487	80	748
	<i>Общее количество часов</i>	276		414		552		828	

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Общая физическая подготовка, %	40-50	35-45
Другие виды спорта, подвижные игры, %	15-20	10-15
Теоретическая подготовка, %	5-10	5-10
Технико-тактическая и психическая подготовка, %	10-20	15-25
Инструкторская и судейская практика, %	до 2	до 2
Участие в соревнованиях, %	до 2	до 2
Восстановительные мероприятия, %	до 10	до 10
Самостоятельная работа, %	до 20	до 20
Врачебный контроль, %	до 2	до 2
Прием контрольно-переводных нормативов, %	до 2	до 2

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на: общефизическую подготовку (ОФП), технико-тактическую (ТТП), специальную физическую (СФП) подготовку.

Вместе с тем соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки также меняется по годам обучения. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (в %)

Таблица 5

	ГНП		УТГ	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
ОФП	70	60	53	43
СФП	30	40	47	57

Объем нагрузок, направленных на тактико-техническую подготовку из года в год увеличивается.

Соотношение объема средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)

Таблица 6

	ГНП		УТГ	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
ФП	60	55	50	45
ТТП	40	45	50	55

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

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Учебно-тренировочный процесс в году делится на три периода (кроме группы начальной подготовки): подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (сентябрь-декабрь)

Задачи: укрепление здоровья занимающихся; улучшение общей физической подготовленности; изучение техники и тактики борьбы; совершенствование моральных и волевых качеств; теоретическая подготовка.

Продолжительность периода для групп учебно-тренировочных - 3-4 месяца.

Соревновательный период (январь-июнь)

Задачи: дальнейшее развитие физических, морально-волевых качеств и психологической подготовленности; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности; специальная подготовка и участие в соревнованиях; приобретение инструкторских и судейских навыков.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп - 6-7 месяцев.

Переходный период (июль-август)

Задачи: снижение нагрузки - активный отдых; поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Длительность периода - 1 месяц.

В течение года борец может участвовать в 7-10 соревнованиях. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие старты и с учетом этого ставить перед борцом конкретные задачи. Целесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место: на одних можно проверить новые тактико-технические комплексы, на других - совершенствование физических качеств и т.д.

2.2. Календарный учебный график

**Календарный учебный график
распределения учебных часов для групп начальной подготовки до года обучения**

Таблица 7

№ пп	Содержание занятий	Месяцы											Всего часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8		
		Теоретические занятия												
1.	Физическая культура и спорт в России.	1												1
2.	Краткий обзор развития самбо, дзюдо, греко-рим.		1											1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.		1											1
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.	1												1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.					1								1
6.	Основы техники и тактики самбо, дзюдо, гр-рим.				1			1	1	1				4
7.	Общая и спец.физическая подготовка борца.			1										1
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.						1							1
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1												1
10.	Зачет.											1		1
	ИТОГО часов теоретических занятий.	3	2	1		13								
Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка	8	10	9	9	10	9	10	9	10	9	6		99
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	6	5	5	4	4		52

3.	Технико-тактическая подготовка.	7	10	11	11	10	9	11	11	10	7	6	103
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
5.	Выполнение контрольных нормативов.	4									5		9
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	26	26	26	24	28	26	26	16	276

**Календарный учебный график
распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше года обучения**

Таблица 8

№ пп	Содержание занятий												Всего часов
		Месяцы											
		9	10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
Теоретические занятия													
1.	Физическая культура и спорт в России.										1		1
2.	Краткий обзор развития самбо.	1											1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.							1	1				2

4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.		1										1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.						1						1
6.	Основы техники и тактики самбо.		1	1	1	1							4
7.	Общая и спец. физическая подготовка борца.	1											1
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.				1								1
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1											1
10.	Зачет.										1		1
11.	ИТОГО часов теоретических занятий.	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1		14

Практические занятия

1.	Общая физическая подготовка	13	13	12	10	11	10	12	10	9	14	8	123
2.	Специальная физическая подготовка	5	9	7	10	10	10	10	9	9	9	7	91
3.	Технико-тактическая подготовка.	13	13	17	16	16	16	16	18	14	14	8	163
4.	Психологическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5.	Участие в соревнованиях - «дни борьбы»	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
6.	Выполнение контрольных нормативов.	4								5			9

ВСЕГО ЧАСОВ:		39	39	39	39	39	38	40	39	39	39	24	414
---------------------	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Календарный учебный график

распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения Таблица 9

№ пп	Содержание занятий	Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный		Всего часов
		М е с я ц ы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8		
Теоретические занятия														
занятия														
1.	Краткий обзор развития самбо.	1												1

2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.								1				1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.		1										1
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.			1				1					2
5.	Основы техники и тактики самбо.				1	1	1	1					4
6.	Основы методики обучения и тренировки борца.			1	1								2
7.	Общая и спец. физическая подготовка борца.		1										1
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.					1		1					2
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1											1
10.	Зачет.									1			1
11.	ИТОГО часов теоретических занятий.	2	2	2	2	2	2	2	1	1			16
Практические занятия													
занятия													
1.	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	10	10	12	12	13	10	128
2.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	10	10	12	10	10	12	7	110
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	19	24	24	24	24	22	26	26	20	24	20	255
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
5.	Участие в соревнованиях по самбо	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
6.	Инструкторская и судейская практика.					2	4	2	1	2	1		12
7.	Выполнение контрольных нормативов.	3								3			6
8.	Медицинское обслуживание.	2								2			4
ВСЕГО ЧАСОВ:		46	52	52	52	52	52	50	54	52	52	38	552

Календарный учебный график
распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения

Таблица 10

№ пп	Содержание занятий	Подготовительный период					Соревновательный период 1					Переходный	Всего часов	
		Месяцы												
		9	10	11 12	12	1	2 3 	3	4	5	6			8
Теоретические занятия														
1.	Физическая культура и спорт в России.		I										1	
2.	Краткий обзор развития дзюдо.				1								1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.								1			1	2	
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.								1	1			2	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.									1		1	2	
6.	Основы техники и тактики дзюдо.			1	1	1	1						4	
7.	Основы методики обучения и тренировки борца.	1			1	1	1						4	
8.	Общая и спец. физическая подготовка борца.	1											1	
9.	Планирование учебно-тренировочного процесса.	1	1										2	
10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.	1											1	
11.	Морально-волевой облик и психологическая подготовка борца.							1					1	
12.	Правила соревнований, их организация и проведение.		1						1				2	
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1											1	
14.	Зачет.									2			2	
	ИТОГО часов теоретических занятий	4	4	1	3	2	2	3	3	2		2	25	
Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка.	19	18	14	14	10	10	10	11	11	13	8	136	
2.	Специальная физическая подготовка.	17	17	16	15	15	15	14	14	13	15	7	158	

3.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, тренировки.	40	42	47	47	48	46	48	49	43	43	12	462
4.	Участие в соревнованиях по дзюдо.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
5.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	2	2	2	2	2	2			16
6.	Восстановительные мероприятия.	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	1	29
7.	Медицинское обслуживание.	2								2			4
ВСЕГО ЧАСОВ:		71	86	84	81	85	79	79	81	81	77	30	828

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования навыков у дзюдоистов, являются:

- а) врожденные способности — они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо;
- б) прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация), который предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, приобретенные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);
- в) статокINETическая устойчивость — состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др. (А. В. Кукис, 1995).

Процесс обучения техническому действию в дзюдо условно делится на 3 этапа.

Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется представление, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах). Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии дзюдоистов; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения дзюдоистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении дзюдоистов с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся дзюдо к сознательному и активному освоению двигательного действия.

Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении дзюдоистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет дзюдоист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

- а) осмысливание задачи обучения (юные дзюдоисты должны понять основу техники);
- б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);
- в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у дзюдоистов готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия — определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости). Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме. Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки). В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов. Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры. Для этого подходят: футбол, баскетбол, регби.

Двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых дзюдоистам при освоении нового действия.

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки.

Особенности координационной подготовки дзюдоистов.

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет, у дзюдоисток в возрасте от 8–9 и до 10–11 лет. Средние темпы прироста координации — в 13–14 лет (дзюдоисты) и в 11–12 (дзюдоистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-методические указания

Дзюдо представляет собой широко распространенный вид единоборства. Для занятий единоборствами необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Усилиями тренеров эти качества могут быть развиты в нужном направлении. Для

оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития общей физической подготовки.

Современное дзюдо требует от спортсменов совершенной техники. Каждый спортсмен проходит начальное обучение, т.е. осваивает основные элементы техники и тактики. В процессе прогрессирующего обучения полученные умения и навыки совершенствуются в соответствии с индивидуальными особенностями. Особенно важно, чтобы все полученные умения и навыки были доведены до совершенства при условии хорошей физической и психической выносливости. В связи с тем, что спортсмен должен все время следить за действиями соперника, излишняя односторонняя концентрация внимания может оказать отрицательное влияние на технику собственных действий. Важнейшей предпосылкой обучения дзюдоистов является хорошая общая физическая подготовка, поэтому во время начального обучения общей физической подготовке уделяется особое внимание.

Исходя из цели, занятия борцов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, соревновательными, контрольными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных дзюдоистов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Основными формами тренировки являются: тренировочные упражнения с партнером, учебные схватки, упражнения перед зеркалом для личного контроля, схватка с воображаемым противником, работа с тренировочными снарядами. Учебные схватки занимают особое место в тренировке. Они максимально приближены к условиям поединка, хотя проводятся с определенными ограничениями.

Для поддержания хорошей спортивной формы и активного отдыха спортсменов используются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, различными игровыми видами спорта. Особое место в таких занятиях занимает баскетбол.

Преимственность тренировочных средств и методов тренировки. Каждое тренировочное средство или метод подготовки характеризуется своим «тренирующим потенциалом», то есть способностью вызвать соответствующие адаптационные изменения в организме, которые, в конечном счете, определяют рост спортивных результатов спортсмена. По мере использования одного тренировочного средства или метода подготовки ответная реакция организма на это воздействие постепенно уменьшается и дальнейшее его применение уже не обеспечивает прирост спортивного результата.

Тренировочных средств и методов с абсолютным тренировочным эффектом нет. Как показала практика, тренирующий эффект того или иного воздействия следует рассматривать относительно уровня подготовленности спортсмена, его биологического возраста, особенностей вида спорта, и т.п. Отсюда следует, что возможности постоянного роста спортивных результатов в процессе многолетней подготовки следует связывать не с надеждой на абсолютное тренировочное средство или на один, «сверхэффективный», метод, а с разработкой целесообразной системы многолетних тренировочных воздействий. Важным условием при этом является наличие определенной преимущественности тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки в дзюдо.

По мере снижения степени воздействия одного средства в процессе подготовки необходимо включить более эффективные. Нарушать преимущественность, включая на ранних

этапах подготовки некие предельно высокие тренировочные воздействия, методически недопустимо по двум основным причинам:

- во-первых, организм начинающего спортсмена функционально не готов к таким воздействиям, и они могут привести к чрезмерной интенсификации адаптационных процессов, перенапряжению отдельных функциональных систем;
- во-вторых, своевременное применение средств с невысоким абсолютным тренирующим потенциалом способно обеспечивать оптимальные темпы роста спортивных результатов на ранних этапах многолетней подготовки, более постепенные и разносторонние адаптационные изменения, создающие благоприятные предпосылки для последующего спортивного совершенствования.

В каждом виде спорта сформировался свой арсенал тренировочных средств и методов подготовки. Планируя многолетнюю подготовку, тренер должен распределить их в соответствии с определенной логикой преемственности воздействий. Общая тенденция этого процесса характеризуется постепенным изменением соотношения средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в процессе многолетней подготовки. Нарушение этой общей закономерности препятствует достижению потенциалов возможных для спортсмена спортивных максимальных результатов.

Стремление некоторых тренеров как можно быстрее и наиболее «простыми» путями добиться успешного выступления своих воспитанников в соревнованиях приводит к тому, что в практику подготовки юных спортсменов внедряются самые мощные средства и методы современной тренировки, допустимые к применению спортсменами высокого класса. Иногда такой подход действительно приводит к быстрому росту результатов, определенным успехам в соревнованиях на юношеском и юниорском уровне, но и одновременно служит главной причиной потери перспективы на достижение высоких результатов в оптимальном возрасте. Итогом такой подготовки чаще всего становятся серьезные нарушения в состоянии здоровья юных спортсменов, их однобокая техническая и функциональная подготовленность, психические срывы.

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные темы:

- История развития дзюдо:

Характеристика вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие дзюдо как вида спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы, Олимпийских игр;

- Основы философии и психологии спортивных единоборств:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка.

Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Оптимальность приложения усилий. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок;

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе .

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации;

- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:

Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие учащихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Календарный план соревнований.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:

Правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые

правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- **Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны,**

- **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

- **Гигиенические знания, умения и навыки:**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию;

- **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода;

- **Основы спортивного питания:**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питательный режим.

- **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:**

Требования к кимоно. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Татами. Оборудование и инвентарь зала. Гири, разборные гантели, маты. Методический уголок. Справочные материалы.

- Требования техники безопасности при занятиях дзюдо:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Результатом освоения Программы по дзюдо предметной области «теория и методика физической культуры и спорта» является приобретение учащимися следующих знаний:

- история развития дзюдо;
- основы философии и психологии в дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в дзюдо;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов дзюдо, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

Теоретическая подготовка этапа начальной подготовки

Первый год обучения

История развития дзюдо, Основы философии и психологии дзюдо, Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, Гигиенические знания, умения и навыки. Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке

Второй год обучения

История развития дзюдо, Основы философии и психологии дзюдо, Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, Гигиенические знания, умения и навыки. Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке

Теоретическая подготовка этапа начальной спортивной специализации (ТЭ-1,2 г.о.)

Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе. Сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, основы

законодательства в сфере физической культуры и спорта, сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания умения и навыки; Основы спортивного питания. Основы законодательства в сфере ф.к. и спорта. (Правила, организация и проведение соревнований по дзюдо и тд.). Профилактика применения допинга среди спортсменов, антидопинговые правила. Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

Теоретическая подготовка этапа углубленной специализации (ТЭ-3,4,5 г.о.)

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, сведения о строении и функциях организма, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика применения допинга среди спортсменов, антидопинговые правила. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. История развития дзюдо Основы философии и психологии спортивных единоборств. Умение развивать профессионально необходимые физические качества по дзюдо. Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

3.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Практические занятия делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. Учебные предусматривают изучение техники и тактики борьбы, развитие физических качеств, закрепление изученного материала в условиях учебных и учебно-тренировочных схваток.

Продолжительность подготовительной части 25-50 мин., основной - 40-60 мин., заключительной - 5-10 мин.

Учебно-тренировочные занятия предполагают изучение тактики и техники борьбы, совершенствование физических качеств и морально-волевой подготовки, закрепление усвоенного материала в учебных и учебно-тренировочных схватках. Продолжительность подготовительной части - 25-30 мин., основной - 80-120, заключительной - 5-10 мин. Тренировочные занятия включают совершенствование тактики и техники борьбы, мастерство ведения схватки, выявление лучших борцов для участия в предстоящих соревнованиях. Продолжительность подготовительной части - 15-25 мин., основной - 90-160 мин. И заключительной - 3-5 мин.

Задачей подготовительной части является ознакомление с содержанием занятия, повышение эмоционального настроения и работоспособности спортсменов, подготовка к выполнению заданий основной части урока. Используемые средства: строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без них; занятия на снарядах, с партнером; упражнения на внимание и совершенствование быстроты, силы, ловкости, гибкости, смелости и решительности; специальные и имитационные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В основной части решают главные задачи занятий: изучение, совершенствование, закрепление техники и тактики, повышение уровня развития физических качеств и морально-волевой подготовки, проверка и оценка тренированности спортсмена. Средства: соревновательные, специальные и общеподготовительные упражнения (на снарядах, с отягощением, с партнером, тренировочным манекеном; учебные, учебно-тренировочные, соревновательные и контрольные схватки; спортивные и подвижные

игры, простейшие виды единоборств; упражнения на тренажерах с амортизаторами и т. д.).

В начале основной части занятий выполняют сложные координационные движения. Совершенствуя физические качества, следует вначале выполнять упражнения анаэробного характера для увеличения быстроты движений, мышечной силы (продолжительность от 20 до 5 мин. с большой интенсивностью), а затем аэробного - для повышения специальной и общей выносливости (в течение 20-30 мин. со средней и умеренной интенсивностью). Планировать нагрузку надо с учетом физического развития, тренированности и мастерства спортсмена. Рекомендуется увеличивать время нагрузки скоростно-силовой направленности на 5% после того, когда наступило явное утомление.

В заключительной части занятий нагрузка постоянно снижается, активизируются восстановительные процессы в организме; подводятся итоги занятия. Средства: ходьба, подвижные игры, упражнения на расслабление, массаж и самомассаж.

Формой планирования тренировочного занятия является план-конспект. В нем определяются задачи и средства тренировки, длительность выполнения упражнений, характер и продолжительность отдыха, методические приемы совершенствования техники и тактики, направленные на решение поставленных задач.

3.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп учащихся) Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному в одну шеренгу. Построение в круг из колонны по одному. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, интервал, дистанция. Команды: «становись», «смирно», «вольно», «равняйся», «разойдись», размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Повороты на месте, направо и налево переступанием, в стороны, прыжком. Расчет по порядку и на первый-второй. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды). Начало ходьбы с левой ноги.

Выход из строя (одной шеренги) и возвращение в строй. Ходьба в ногу; смена счета во время ходьбы. Ходьба противоходом и по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движение с поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три и по четыре на вытянутые руки в движении. Ходьба «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже». Повороты в движении направо, налево. Захождение плечом в колонне по одному.

Гимнастические упражнения без предметов. Основная стойка, стойка - ноги врозь. Положение рук вниз, в стороны, вперед, за спину, на пояс, на голове, за головой. Движения руками и ногами в основных направлениях. Поднимание на носках. Упор присев. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте: на обеих ногах (ноги вместе, ноги врозь), на одной ноге, то же с поворотом на 180°.

Сгибание и разгибание рук из положения вперед, в стороны, вверх. Круговые движения одной рукой (в лицевой и боковой плоскостях). Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей в разных направлениях. Поочередное движение руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Переход в стойку на коленях из приседания. Сесть, скрестив ноги, и встать с упором и без упора руками, наклоны туловища вперед

при различных положениях рук. Прыжки на одной ноге с передвижением вперед. Простейшие соединения изученных движений рук, ног и туловища.

Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Круговые движения кистями рук. Ассиметрические движения руками (например, одну руку - вперед, другую - в сторону и т.д.). Пружинящие приседания; опускание на одно колено из шага назад, из шага вперед; переход из упора присев в упор присев на одной ноге. Перешагивание ногой вперед и «назад через опущенные руки (пальцы в «замке»»). Наклоны туловища в стороны, вперед, назад в согласовании с движениями рук, повороты туловища в согласовании с движениями рук. Прыжки на месте в различных соединениях, в чередовании с ходьбой на месте. Соединение изученных движений рук ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре на уровне плеч, груди, пояса. Выпады в стороны. Выпады вперед. Ассиметричные движения рук и ног (в соединении). Наклоны туловища вперед в соединении с поворотами; то же в сочетании с движениями руками; вращение туловища (исходные положения рук: за спину, на пояс). Поднимание прямых и согнутых ног, в положении лежа на спине. Переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости; согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от вертикальной плоскости. Принять положение основной стойки (затылок, плечи, ягодицы, пятки прижать к вертикальной плоскости) - на несколько шагов вперед, сохраняя правильную осанку и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза (весом 150-200 г) на голове; поднимание на носки и медленное опускание на всю стопу - руки на поясе; пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу линиями или скалками; приседание и вставание, руки на поясе; то же с касанием пальцами рук пяток; передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу; захват мелких предметов сводом стопы.

Лазание, перелезание, переползание. Лазание на четвереньках на гимнастическом мате, на скамейке; лазание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно под углом до 20-30°.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз произвольным способом; одноименным и разноименным способами; боком, вправо и влево (приставными шагами). Перелезание через препятствие высотой до 80-100 см. Лазание по гимнастической стенке вверх с одновременным перехватом и поочередным переступанием.

Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски.

Переползание с товарищем на спине. Переползание, держа товарища под грудь (обхватом). Отползание. Подползание.

Упражнение в равновесии (скамейка, бревно - высота 60-80 см). Ходьба по бревну с различными предметами в руках, приставными шагами вперед, с высоким подниманием колен, переступанием через веревку, расположенную на высоте 15 см от уровня бревна, стойка на носках.

Ходьба на носках. Ходьба вверх и вниз по наклонной скамейке (высота до 50-60 см).

Ходьба с подбрасыванием, ударами об пол и ловлей мяча, с переступанием через набивные мячи, веревку, натянутую над бревном на высоте 20-30 см, приставными шагами вправо и влево.

Несколько быстрых шагов. Опускание в упор присев и вставание. Стойка поперек и вдоль снаряда на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Повороты на 45° и на 90°.

Упражнения со скакалками. Длинная скакалка: прыжки через невращающуюся скакалку с различными положениями рук (вперед и назад, вправо и влево); прыжки на обеих ногах вправо и влево через скакалку, которая раскачивается: пробегание под скакалкой, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая вращается навстречу. Прыжки через вращающуюся скакалку. Вбегание под длинную скакалку, которая вращается и прыжки через нее - до 6 прыжков. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку. Скакалка поочередно в левой и правой руке, стоя на месте и в соединении с прыжками на месте, с междускоком. Прыжки через вращающуюся скакалку, с продвижением вперед без междускоков и с междускоками.

Прыжки вдвоем через короткую скакалку, вращающуюся вперед-назад, взявшись за руки, держа скакалку свободными руками, то же с междускоками.

Соединение знакомых прыжков в несложные комбинации. Ходьба и бег со скакалкой, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Выпрямление и сгибание рук. Прием: палка горизонтально перед грудью, горизонтально вверх, горизонтально за голову. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед; то же назад. Выпады вперед и в сторону, палка горизонтально за спину; тоже наклоны вперед, поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спину (на лопатках).

Ходьба с выпадами и поворотами туловища налево и направо (палка за спиной в локтевых сгибах). Выпрямление и сгибание рук. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх; наклоны назад, палка горизонтально вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед, то же - назад. Выпады вперед и в стороны, палка горизонтально вверх, то же вверх за спину. Наклоны вперед, палка горизонтально за спину. Поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спину (на лопатках).

Выполнение команд «Смирно!» и «Вольно!» с палкой. Положение палки при ходьбе. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно. Совмещение движений палки с движениями туловища и ног.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке, поочередно и одновременно. Наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя верхом на скамейке и стоя к ноге, поставленной на скамейку. Наклоны назад, сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на пояс, руки за голову. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя.

Сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке, поочередно и одновременно. Наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя на скамейке верхом и стоя на ноге, поставленной на скамейку. Наклоны назад, сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на поясе, руки за голову.

Прогибание туловища назад в положении лежа на скамейке на бедрах (ноги удерживаются партнером), руки на поясе. Круговые движения ногами в упоре, сидя на скамейке. Поднимание скамейки группой в 6-8 человек из положения, стоя боком к скамейке: наклониться к ней и взять ее обеими руками - поднять скамейку над головой (руки полусогнуты) - опустить скамейку на пол с противоположной стороны; поднять скамейку над головой (поддерживать ее согнутыми руками и головой), полуприседание и выпрямление.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (ноги на полу).

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание в горизонтальном направлении, стоя на разной высоте:

а) внизу, стоя на первой рейке;

б) посередине, стоя на 4-5 рейке;

в) вверху, держаться руками за верхнюю рейку. Лазание скрестными шагами, хватом за рейку на уровне плеч. Лазание по диагонали ранее изученными способами. Сидя на полу, ногами зацепиться за первую рейку, наклоны назад. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага - падение вперед на рейку на согнутые руки. Вис спиной к стенке - поднимание и опускание ног. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, опереться руками о рейку на уровне плеч; сгибание и разгибание рук, отводя поочередно ноги назад.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса, наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Махи ногой назад, держась за рейку на высоте груди, пояса. Махи ногой вперед (назад, в сторону), стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Махи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке, держась за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за рейку. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Махи обеими ногами в сторону, вправо-влево, в висе на стенке.

Стоя на третьей рейке, хватом за рейку вверху, пружинящие наклоны вперед с одновременным перехватом рук по одной рейке вниз. В висе спиной к стенке «угол», разведение и сведение ног. Сидя на полу спиной к стенке, руки вверху хватом сверху, переход в положение, стоя, прогнувшись и снова в И.п. Стоя лицом к стенке на коленях, лазание с поочередным перехватом рук (без помощи ног). Стоя на одной ноге, другая - ступней на 6-8 рейке - наклоны вперед, руки вперед, вверх, назад, за голову. Вдвоем: первый, присев лицом к стенке - вис; второй - садится на плечи первому, хват за рейку прямыми руками сверху. Первый выпрямляет ноги, второй, подтягиваясь руками, помогает первому.

Лежа на спине и держась вытянутыми за головой руками за нижнюю рейку, поднять выпрямленные ноги вертикально и опускать их на пол вправо и влево.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекаат назад - перекаат вперед - группировка сидя.

Перекааты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекаат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке; кувырок назад.

Из упора присев, кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения, лежа на спине (с помощью).

Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом. Из упора присев перекаат назад в стойку на

лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат с различными положениями рук и из различных исходных положений.

Кувырок вперед с шага. Два-три кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, из седа. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклонам вперед, перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекааты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки. Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты, туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища; с гириями - выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями. Использование набивных мячей, камней, бревен, труб и т.д. в качестве отягощения.

Упражнения с набивными мячами. Броски и ловля мяча одной рукой вверх от плеча, сбоку. Броски мяча руками вверх, от груди, снизу, из-за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре на мяче. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на мяче. Прыжки вверх с мячом, зажатым между ногами. Поднимание ног с мячом в висе на гимнастической стенке. И. п. лежа на спине - поднимание и опускание ног с мячом, зажатым коленями. Поднимание и опускание поднятых ног в стороны. Наклоны вперед с мячом на шее. Наклоны вперед с мячом на шее в положении сидя ноги врозь. Игры и эстафеты с мячом.

Упражнения с камнями. Бросание камня двумя руками из-за головы (вес 5-9 кг). Бросание камня двумя руками от груди, справа, слева. Бросание камня правой и левой рукой с места. Бросание камня двумя руками махом снизу вперед-вверх. Бросание камня между ногами (назад-вверх). Бросание камня двумя руками (махом через голову).

Подготовка и сдача нормативных требований для соответствующей возрастной группы (гимнастические упражнения).

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метания. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных стартовых положений и с ходу; бег на средние дистанции; бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением препятствий, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту; метание гранаты, диска, толкание ядра, камня.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, ручной мяч, водное поло.

Плавание. Плавание различными способами: кроль на груди, на спине, брасс 25, 50, 100 м. Проплывание дистанции любым способом 100 - 300 м.

Лыжи. Изучение различных способов ходьбы на лыжах (попеременного, бесшажного и др.); подъем и спуски с гор; повороты на лыжах; торможения; ходьба на лыжах на дистанцию до 15 км. Однодневные лыжные походы.

Тяжелоатлетические упражнения. Рывок, толчок. Упражнения с гириями.

3.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп учащихся)

Система координационных и кондиционных упражнений дзюдоиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных качеств (силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки:

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;
4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений;
7. выполнение бросков «с разбега»;
8. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Длительные схватки средней или ниже средней интенсивности;
2. Ведение поединка уставшего со «свежими» соперниками;
3. Схватки с заданием утомить противника;
4. Схватки на более короткое время до чистой победы.

Упражнения для развития специальной быстроты.

1. Изменение последовательности выполнения элементов технического действия;
2. сложение скоростей движения;
3. сложение сил;
4. уменьшение пути движения;
5. уменьшение момента инерции;
6. уменьшение плеча рычага.

Упражнения для развития специальной ловкости.

1. Подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам, и другим способностям).
2. проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном, без обкладных матов и с обкладными и т.д.)
3. решение конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.д.);
4. проведение схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и т.д.)

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях дзюдоисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость.

Упражнения для развития специальной гибкости.

1. Смена исходного положения;
2. изменения захватов;
3. изменения положения противника;

4. снижение амплитуды движений частей тела (гибкость) противника;
5. изменения точки приложения усилия;
6. изменения структуры движения.

3.3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Группы начальной подготовки 1-го года обучения

Элементарные технические действия.

- ✓ Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная,
- ✓ Дистанция: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- ✓ Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево - вперед, назад, вправо- назад, влево-назад, влево, вправо.
- ✓ Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через шест (стоя к шесту лицом, спиной).
- ✓ Падение вперед, назад, влево, вправо, спиной.
- ✓ Падение через партнера, стоящего на четвереньках

Начальные технические действия.

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа.

- ✓ Рукава и одноименного отворота.
- ✓ Рукава и разноименного отворота.
- ✓ Двух отворотов.
- ✓ Рукавов снизу.
- ✓ Рукава и ноги.
- ✓ Рукава и пояса спереди.
- ✓ Рукава и пояса сзади.
- ✓ Рукава и туловища.
- ✓ Одноименного рукава и шеи.
- ✓ Разноименного рукава и шеи.
- ✓ Одноименного отворота и шеи.
- ✓ Разноименного отворота и шеи.
- ✓ Руки под плечо.
- ✓ Рукава и обратного разноименного отворота.
- ✓ Одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье.
- ✓ Одной руки двумя – правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам.

- ✓ Нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу.
- ✓ Нарушение равновесия в сторону – сбивание на одну ногу.
- ✓ Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.
- ✓ Нарушение равновесия вправо – вперед.
- ✓ Нарушение равновесия влево – вперед.
- ✓ Нарушение равновесия влево – назад.
- ✓ Нарушение равновесия вправо – назад
- ✓ Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру.
- ✓ Нарушение равновесия, переворачиваясь боком.
- ✓ Нарушение равновесия, поворачиваясь спиной к партнеру (УЧЕ-КОМИ).

Основные технические действия.

Броски.

- ✓ Броски рывком вперед (выведение из равновесия рывком) /УКЕ-Отоши/.
- ✓ Броски захватом за подколенный сгиб /КАТА-АШИ-ДОРИ/.
- ✓ Боковая подсечка /ДЕ-АСИ-БАРАШ/.

- ✓ Подсечка в колено /ХИДЗА-ГУРУМА/.
- ✓ Задняя подножка /ОСОТО-ГАРИ/.
- ✓ Боковая подножка /УКИ-ВАЗА/.
- ✓ Зацеп изнутри /УОТИ-ГАРИ/.

Удержания.

- ✓ Удержание сбоку /ХОНЕ-КЕСА-ГАТАМИ/.
- ✓ Удержание поперек /ЕКО-СИХО-ГАТАМИ/.
- ✓ Удержание со стороны головы /КАМИ-СИХО-ГАТАМИ/.

Перевороты.

- ✓ Перевороты захватом одежды из-под плеча.
- ✓ Перевороты захватом руки из-под плеча.

Болевые.

- ✓ Рычаг локтя через предплечье (при удержании сбоку).
- ✓ Рычаг локтя через бедро.

Тактика дзюдо.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов:

- ✓ Сковывание,
- ✓ Маневрирование,
- ✓ Выведение из равновесия и т.д.

Психологическая подготовка.

- ✓ Соблюдение спортивного режима.
- ✓ Выполнение заданий тренера.
- ✓ Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных, субъективных).
- ✓ Ведение дневника.

Участие в соревнованиях в течение одного года.

Внутришкольные командные соревнования – 1
Городские соревнования – 1

Группы начальной подготовки свыше года обучения

Техника дзюдо

Броски.

- ✓ Бросок с захватом бедра снаружи (Сукуи – Наге).
- ✓ Зацеп снаружи (Юко – Отоши).
- ✓ Бросок через бедро (Коши – Гурума).
- ✓ Зацеп стопой.
- ✓ Передняя подножка (Таи – Отоши).
- ✓ Бросок захватом двух ног (Мороте – Гари).
- ✓ Подхват с захватом ноги снаружи.
- ✓ Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Удержания.

- ✓ Удержание со стороны плеча (Кусуре – Каши – Шихо-Гатаме).
- ✓ Удержание верхом (Тате-Шихо-Гатаме).

Перевороты.

- ✓ Переворот при помощи ног (разгибанием).
- ✓ Переворот захватом бедра и руки.
- ✓ Переворот захватом двух рук.

Болевые.

- ✓ Разгиб локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
- ✓ Разгиб локтя через предплечье (от удержания поперек) – (Уде-Гарами)

Тактика дзюдо

Тактика захватов.

- ✓ Захваты – предварительный, основной, ответный.
- ✓ Взаимосвязь захватов и стоек.
- ✓ Сочетание захватов.

Тактика передвижений.

- ✓ Передвижение влево, вправо, вперед, назад.
- ✓ Передвижение относительно противника (при условии – противник стоит в левой стойке, в правой стойке, в высокой, в низкой, в прямой, в низкой).
- ✓ Передвижения в захватах.

Тактика проведения приема.

- ✓ Выполнение приемов в условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу.
- ✓ Выполнение приемов на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Тактика ведения поединка.

- ✓ Ведение поединка с различными партнерами (высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми).
- ✓ Ведение поединка только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот только лежа, когда партнер стремиться в стойку.
- ✓ Ведение поединка с целью не дать провести ни одной попытки партнеру.
- ✓ Ведение поединка с целью ответить на любую попытку партнера провести прием.
- ✓ Поединок с «форой».
- ✓ Поединок со сменой партнеров.

Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа.

Стоя

- ✓ Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой.
- ✓ Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой.
- ✓ Оба дзюдоиста в высокой стойке.
- ✓ Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней.
- ✓ Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой.
- ✓ Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой.
- ✓ Оба дзюдоиста в средней стойке.
- ✓ Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Лежа.

- ✓ Нападающий сбоку – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий сбоку – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий сбоку – атакуемый на спине.
- ✓ Нападающий со стороны головы – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий со стороны головы – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий со стороны головы – атакуемый на спине.
- ✓ Нападающий со стороны ног – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий со стороны ног – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий со стороны ног – атакуемый на спине.
- ✓ Нападающий верхом – атакуемый на животе.
- ✓ Нападающий верхом – атакуемый на четвереньках.
- ✓ Нападающий верхом – атакуемый на спине.

Участие в соревнованиях в течение года.

Юношам рекомендуется участвовать в командных соревнованиях различного масштаба.

- ✓ Внутришкольное командное соревнование - 1
- ✓ Городское командное соревнование - 1
- ✓ Областное командное соревнование - 1
- ✓ Межобластное командное соревнование - 1

Психологическая подготовка.

- ✓ Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Техника дзюдо

Броски

- ✓ Отхват.
- ✓ Передняя подсечка под выставленную ногу.
- ✓ Боковой подхват.
- ✓ Подсад голенью.
- ✓ Задняя подножка под две ноги.
- ✓ Бросок захватом двух бедер.
- ✓ Передняя подсечка под отставленную ногу.
- ✓ Передняя подножка с колена.

Удержания

- ✓ Удержание с боку с захватом руки и головы.
- ✓ Удержание поперек с захватом бедра.

Перевороты

- ✓ Переворот рычагом.
- ✓ Переворот захватом руки из-под плеча.

Болевые

- ✓ Рычаг внутрь.
- ✓ Перегибание локтя при захвате рук ногами.

Удушающие

- ✓ Удушающий прием сзади предплечьем.
- ✓ Удушающий прием сзади плечом и предплечьем.
- ✓ Удушающий прием сзади, приподнимая руку.
- ✓ Удушающий прием сзади петлей.

Тактика дзюдо

- ✓ Разведка (сбор информации) – наблюдением, опросом, поединком.
- ✓ Оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противников), условий проведения соревнований и контингента участников.
- ✓ Планирование выступления (цель, средства и методы).
- ✓ Принятие решения и реализация плана. Корректировка плана.

Тактика передвижений: подшагивание к партнеру, отшагивание от партнера, зашагивание за партнера.

Тактика проведения приема: проведение приемов с подшагиванием, с отшагиванием, с зашагиванием.

Тактика ведения поединка.

- ✓ Составление тактического плана поединка и его реализация.
- ✓ Распределение сил на весь поединок.

Инструкторско-судейская практика.

- ✓ Проведение общей и специальной разминки.
- ✓ Судейство соревнований в качестве судьи-секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Участие в соревнованиях в течение одного года.

- ✓ Внутришкольные соревнования - 1
- ✓ Городские соревнования - 1
- ✓ Областные соревнования - 1
- ✓ Республиканские соревнования - 3

(первенства России и всероссийские турниры)

Психологическая подготовка.

- ✓ Психология взаимного понимания.
- ✓ Стиль поединка.
- ✓ Оценка противников.
- ✓ Самооценка.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения *Специальная подготовка.*

Броски.

- ✓ Подсечка изнутри.
- ✓ Подсад бедром.
- ✓ Бросок захватом руки под плечо.
- ✓ Подбив под две ноги (ножницы).

Перевороты.

- ✓ Бросок через голову.
- ✓ Подхват.
- ✓ Бросок через грудь и ногу.

Удержания.

- ✓ Удержание верхом с захватом рук.
- ✓ Удержание со стороны головы с захватом пояса.

Переворачивания.

- ✓ Переворачивание ногами.
- ✓ Переворачивание накатом.

Болевые.

- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие.

- ✓ Удушающий предплечьем спереди.
- ✓ Удушающий отворотом спереди.
- ✓ Удушающий с захватом шеи.
- ✓ Удушающий верхом, скрещивая руки.

Тактика дзюдо.

Тактика выполнения приемов и защиты.

- ✓ Тактика выполнения бросков выведением из равновесия, захватом ног, подножек, подсечек, подхватов, зацепов.
- ✓ Тактика выполнения приемов борьбы лежа: удержаний, болевых, удушающих.
- ✓ Тактическая подготовка:
- ✓ подавление;
- ✓ маневрирование;
- ✓ маскировка.

Психологическая подготовка.

- ✓ Восприятие противника.
- ✓ Самосознание.
- ✓ Взаиморасположение дзюдоистов.
- ✓ Психорегулирующая тренировка.

Инструкторско-судейская практика.

- ✓ Проведение разминки и основной части урока.
- ✓ Судейство соревнований в качестве секретаря.

Участие в соревнованиях в течение одного года.

- ✓ Внутришкольные соревнования - 1
- ✓ Городские соревнования - 1
- ✓ Областные соревнования - 1
- ✓ Республиканские первенства и турниры - 3

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения *Техника дзюдо.*

Броски.

- ✓ Подсад голенью с падением.
- ✓ Обратный захват двух ног.
- ✓ Бросок через плечо.

- ✓ Бросок через спину.
- ✓ Подхват изнутри.
- ✓ Боковое бедро.
- ✓ Передняя подножка на пятке.
- ✓ Передняя подножка с захватом ноги с наружи.

Удержания.

- ✓ Удержание сбоку без захвата головы.
- ✓ Обратное удержание сбоку.

Болевые.

- ✓ Рычаг внутрь стоящему на четвереньках.
- ✓ Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
- ✓ Обратный рычаг внутрь.

Удушающие.

- ✓ Удушающий прием сзади фалангами пальцев.
- ✓ Удушающий прием спереди, скрещивая руки.
- ✓ Удушающий прием спереди, скрещивая руки.

Тактика дзюдо.

- ✓ Тактика ведения поединка с различными партнерами.
- ✓ Реализация тактического плана.
- ✓ Сочетание приемов.
- ✓ Благоприятные положения противника для приемов.
- ✓ Составление тактического плана с известным противником и его реализация.
- ✓ Ведение поединков различной продолжительности с разными партнерами.
- ✓ Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха (при 5-ти минутных схватках время отдыха: 2,5 мин., 5 мин., 10 мин.).
- ✓ Умение отвечать на любую попытку партнера приемом.
- ✓ Не дать возможности выполнять приемы противнику, при этом самому стремиться выполнять как можно больше приемов.
- ✓ Ведение поединка на татами размером 2*2 м.
- ✓ Ведение поединка с одним захватом, стоя на одной ноге; только лежа, когда противник стремиться к борьбе стоя.
- ✓ Выполнить в захвате только свой «коронный» бросок.
- ✓ Выполнить в поединке бросок по указанию тренера.
- ✓ Перед схваткой заучить 2-3 приема стоя или лежа и выполнить их в схватке.
- ✓ Схватка на преследование партнера в борьбе лежа.
- ✓ Выполнение приемов на партнере, перемещающемся вправо, влево, вперед, назад, по кругу.
- ✓ Проведение схватки с несколькими спуртами: в начале схватки, на 2, 3, 4 мин. (время одного спурта 10-15 сек. при условии проведения в основное время схватки до 6-ти попыток в мин.).
- ✓ Не давать брать удобный захват противнику.
- ✓ Не давать противнику провести свой «коронный» прием.
- ✓ Использовать захват противника в свою пользу.
- ✓ Уметь правильно передвигаться, следя за тем, чтобы площадь опоры между двумя стопами оставалась постоянной.
- ✓ Уметь взять выгодный захват первому.
- ✓ Задумать перед схваткой 4 – 5 приемов стоя или лежа и обязательно выполнить их.
- ✓ Уметь вести схватку только в борьбе лежа с противником, хорошо подготовленным в борьбе стоя.
- ✓ Уметь вести схватку по регламенту: 1 мин. - в борьбе стоя, 1 мин. – лежа; 1 - стоя; 1 - лежа.
- ✓ Уметь вынудить партнера нарушить правила (выйти из «красной» зоны, применить грубое движение).

По психологической подготовке.

Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части урока на оценку «хорошо».

Судейство соревнований в качестве арбитра.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По общему результату участия в соревнованиях.

- ✓ Во всех соревнованиях занимать первое место - отлично.
- ✓ В 6 соревнованиях - первое место - хорошо.
- ✓ В 5 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

Участие в соревнованиях в течение одного года.

- ✓ Внутришкольные соревнования - 1
- ✓ Муниципальные соревнования - 1
- ✓ Областные соревнования - 1
- ✓ Региональные первенства и турниры - 3

Учебно-тренировочные группы 4–5 годов обучения

Техника дзюдо.

Броски.

- ✓ Бросок через плечи «мельница» (Ката – Гурума).
- ✓ Передняя подсечка с захватом ноги снаружи.
- ✓ Бросок через грудь (Ура – Наге).
- ✓ Подхват с захватом ноги изнутри.
- ✓ Зацеп с захватом ноги снаружи.
- ✓ Бросок с захватом бедра изнутри.
- ✓ Бросок через грудь с подсадом бедра.

Удержания.

- ✓ Удержание поперек с захватом за штаны.
- ✓ Обратное удержание верхом.

Болевые.

- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами, садясь.
- ✓ Перегибание локтя при захвате руки ногами кувыркком.

Удушающие.

- ✓ Удушающий прием, спереди скрещивая руки (ладони одна сверху, другая снизу). (Ката – джуджи – джиме).
- ✓ Удушающий прием спереди воротом (петлей).
- ✓ Удушающий прием, начинающийся в борьбе стоя (Мороте – джиме).

Уходы от удержаний.

Уходы от удержания сбоку:

- ✓ садясь;
- ✓ отжимая голову ногой;
- ✓ перетаскивая через себя;
- ✓ выкручиваясь;
- ✓ зацепом ноги.

Уходы от удержания поперек:

- ✓ перебросить атакующего через себя захватом шеи и упором предплечья в живот;
- ✓ выкручиваясь;

Уходы от удержания верхом:

- ✓ сбрасывание в сторону, сковыывая руки (через полумост);

- ✓ подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову).

Уходы от удержания со стороны головы:

- ✓ вращение в сторону захватом пояса;
- ✓ вращение в сторону захватом руки;
- ✓ отжимая голову;
- ✓ выведение рук в одну сторону, выкручиваясь.

Уходы от болевых:

- ✓ согнуть руку под себя;
- ✓ приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку;
- ✓ развернуть руку (пронировать), переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки;
- ✓ повернуть руку (супинировать), забегая повернуться грудью к атакующему, встать в стойку;
- ✓ пронирова руку, выполнить кувырок.

Уходы от перегибания локтя при захвате руки ногами:

- ✓ сцепить руки;
- ✓ захватить ногу;
- ✓ перейти через атакующего (забеганием) и уйти в стойку;
- ✓ освободить локоть от захвата рывком вниз к татами, поворачиваясь грудью к атакующему;
- ✓ вынести голову на ногу атакующего.

Уходы от перегибания локтя при захвате руки ногами (при помощи ног сверху):

- ✓ сцепить руки;
- ✓ упереться предплечьем захваченной руки в надколенный сгиб атакующего;
- ✓ захватить свое бедро или пояс;
- ✓ встать в стойку, оторвать атакующего с ковра.

Уходы от удушений:

Уход от удушения сзади предплечьем:

- ✓ Захватить за отворот и перекатиться на бок, разворачиваясь грудью к партнеру.

Уход от удушения плечом и предплечьем сзади:

- ✓ Взять за локоть и одновременно с этим сделать кувырок вперед.

Уход от удушения воротом сзади, приподнимая руку:

- ✓ Развернуться грудью к атакующему.

Уход от удушения фалангами пальцев сзади:

- ✓ Прижать подбородок к груди и сбросить захват атакующего.
- ✓ Уход от удушения, скрещивая руки спереди: перекатиться на бок и сбросить захват одной руки атакующего.
- ✓ Уход от удушения воротом спереди: просунуть руку между отворотом и шейей и сковать руку атакующего.

Тактика дзюдо.

Тактика захватов и передвижений: сочетание различных захватов при передвижении относительно площади татами и относительно противника.

Тактика проведения приема: проведение приемов с непосредственным воздействием на противника: с толчком, с рывком, с тягой, с заведением.

Тактика ведения поединка: активность дзюдоиста в различные периоды поединка (в начале, в середине или в конце); предугадывание вероятных действий противника.

Тактика проведения турнира: распределение сил на все поединки турнира; выполнение режима соревновательного дня.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной и заключительной части занятия. Судейство соревнований в качестве руководителя татами, секретаря соревнований.

Участие в соревнованиях в течение одного года.

- ✓ Внутришкольные соревнования - 2
- ✓ Муниципальные соревнования - 2
- ✓ Областные соревнования - 1
- ✓ Всероссийские первенства и турниры - 1

По психологической подготовке.

- ✓ Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива ДЮСШ.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными борцами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера – преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учащимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки дзюдоиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или

отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь учащемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в баскетболе спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на учащихся личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира спортсмена, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье. Ведущее значение в воспитательной работе должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества

- мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки борца вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях ДЮСШ создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в

современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены ДЮСШ, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков учащихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного борца.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного борца к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная специальная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психическую настрой и управление состоянием юного спортсмена перед соревновательным стартом: обеспечение готовности к проявлению максимальных усилий и воли в ходе состязаний в соответствии с заранее определенным тактическим планом. Эффективная подготовка к соревнованиям связана с концентрацией внимания на основных для борьбы двигательных действиях, мыслях, ощущениях, с отвлечением от посторонних факторов. Поэтому тренер проводит целенаправленную и кропотливую работу: вместе с учеником тщательно изучает основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомит ученика с местом соревнования, условиями для разминки. В результате юный спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться. Он сможет сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все учащиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо, присваивается категория «Юный судья». Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность

учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Учащиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения учащимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация. Профессиональную ориентацию учащихся необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии учащимися ДЮСШ, обеспечивающий формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации в спортивных школах являются:

- на основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям учащихся;
- воздействовать на развитие профессиональных качеств у учащихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления педагогической деятельности;
- формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у учащихся в спортивных школах возникает определенное состояние различной силы выраженности - физкультурно-педагогическая ориентированность. Физкультурно-педагогическая ориентированность у учащихся - это совокупность формирующих свойств, убеждений и направленности личности, выявленных и усиленных обучением и воспитанием, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно-педагогической и сопряженной с ней деятельности и дальнейшего выбора профессии тренера по дзюдо.

Воспитательные воздействия, реализуемые в процессе профессиональной ориентации в спортивных школах, являются составной частью психологического взаимодействия тренеров и учащихся. Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирование у юных спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Средства профессиональной ориентации, применяющиеся в ДЮСШ, можно разделить по особенностям воздействия на учащихся. По способу воспитательного воздействия на учащихся можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение учащихся специальными знаниями о работе тренера-преподавателя. Это чтение научно-популярной и методической литературы, посвященной избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают учащихся в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера (подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства

коллективного воздействия профессиональной ориентации на учащихся усиливают осознание ими выбора тренерской профессии. Это достигается проведением бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на занимающихся возможно путем их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивной группе (анализируют ее сами учащиеся под руководством тренера). Примерное тематическое содержание профориентационной работы в ДЮСШ должно раскрывать особенности работы тренера и требования к его личности и профессиональным качествам.

Методами профессиональной ориентации в ДЮСШ являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видео-анализ (усиливают профессионально-деятельностный аспект). Контроль за уровнем ориентированности учащихся на тренерскую профессию включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Для оптимизации тренировочного процесса и усиления теоретической подготовленности учащихся, тренеры-преподаватели ДЮСШ должны регулярно повышать квалификацию. Этот вид дополнительного профессионального образования тренеров, направленного на повышение у них готовности к выполнению более сложных трудовых функций. Предусматривает освоение новых общетеоретических и специально-технологических знаний, расширение профессиональных умений и навыков. Повышение квалификации тренеров - одна из форм освоения прогрессивного опыта целью, которой является повышение эффективности и педагогического труда.

Инструкторская и судейская практика ТЭ 1г.о.

Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях

Инструкторская и судейская практика ТЭ 2г.о.

Участие в судействе внутришкольных соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Инструкторская и судейская практика ТЭ 3г.о.

Составление комплексов упражнений по физической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований.

Инструкторская и судейская практика ТЭ 4г.о.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Инструкторская и судейская практика ТЭ 5 г.о

Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Участие в показательных выступлениях. Оказание первой помощи.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, помощника секретаря соревнований.

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого- педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- ✓ Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах. Создание четкого ритма и режима образовательной деятельности.
- ✓ Рациональное построение тренировочных занятий.
- ✓ Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- ✓ Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- ✓ Индивидуализация тренировочного процесса.
- ✓ Адекватные интервалы отдыха.
- ✓ Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- ✓ Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- ✓ Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- ✓ Организация внешних условий и факторов тренировки.
- ✓ Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- ✓ Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
- ✓ Идеомоторная тренировка.
- ✓ Психорегулирующая тренировка.
- ✓ Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

- ✓ Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
- ✓ Сбалансированное рациональное питание.
- ✓ Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
- ✓ Удобная обувь, одежда.
- ✓ Водные процедуры (душ, ванны, баня).
- ✓ Массаж, спортивные растирки.
- ✓ Физиотерапевтические процедуры.

3.7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений повышения эффективности спортивной тренировки.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена-дзюдоиста во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в борьбе дзюдо являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности.

Является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена во время занятий спортом. Соревновательная деятельность – интегральная характеристика подготовленности спортсмена, результат функционирования всей системы спортивной подготовки в избранном виде спорта. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако, спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов стартов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль отдельных, наиболее информационных компонентов соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль структуры и характера технико-тактических действий в условиях соревнований;
- контроль параметров (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Контроль тренировочной деятельности.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психологической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Спортивная тренировка в настоящее время рассматривается как специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствование качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Одним из важнейших элементов управления подготовки спортсменов является **комплексный контроль**, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов.

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл,

отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки. Комплексный контроль является важным компонентом системы управления тренировочным процессом. Поскольку вся подготовка спортсмена должна разворачиваться как управляемая система, то фактическая работа тренера и вспомогательного персонала направлена на осуществление управления подготовкой спортсменов.

В управлении процессом подготовки выделяют следующие взаимосвязанные элементы:

- сбор и анализ информации о спортсмене, а также о среде, в которой он живет, тренируется, соревнуется;
- постановка цели и конкретных задач подготовки на определенный этап (период времени), установление конкретных задач подготовки обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма;
- принятия решения о стратегии подготовки, выбор средств и методов тренировки, составление программ и планов подготовки;
- разработка системы контроля основных сторон подготовленности, соревновательной деятельности, тренировочных и соревновательных нагрузок, динамики восстановительных процессов и др.;
- реализация программ и планов подготовки;
- реализация разработанной системы контроля, анализ получаемой информации, внесение необходимых коррекций в документы планирования и составление тренировочных программ.

В спортивной практике принято выделять три типа состояний спортсмена:

- 1. этапные состояния**, сохраняющиеся относительно долго - недели или месяцы; этапное состояние характеризует кумулятивный эффект тренировочных нагрузок;
- 2. текущие состояния**, изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий: текущее состояние спортсмена определяет характер ближайших тренировочных воздействий;
- 3. оперативные состояния**, изменяющиеся под влиянием однократного выполнения физических упражнений и являющиеся преходящими; оперативное состояние изменяется в ходе тренировочного занятия и должно учитываться при планировании интервалов отдыха между повторениями упражнений.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки ОФП, СФП. Специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – Сор. П; время или объем тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля функционального состояния юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на

руке, сонной артерии на шее или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 19

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100 - 130	Аэробная (восстановительная)
140 - 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно – аэробная (выносливость)
170 - 200	Лактатная – анаэробная (спец. выносливость)
170 – 200	Алактатная – анаэробная (скорость – сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 20

Интенсивность	ЧСС	
	уд. /10 сек.	уд./мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 – 18	126 - 108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 21

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6

Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Врачебный контроль

Врачебный контроль - обязательное условие для занятий борьбой дзюдо.

В задачи врачебного контроля входит:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния учащихся с целью допуска к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся дзюдо, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется специалистами медицинского учреждения.

Врачебный контроль за учащимися на этапе начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за учащимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

В группы начальной подготовки принимаются дети с учетом минимального возраста зачисления в спортивные школы, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группах начальной подготовки, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями стоит задача проведения профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга, применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить. Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- ✓ Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
- ✓ Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- ✓ Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация — поэтапной.
- ✓ Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
- ✓ Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- ✓ Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида 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 учащийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности учащихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе много-летней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и

др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности

Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 7-10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого учащегося.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрыво-безопасности, гигиены и санитарии.

На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

Для занятий борьбой учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая

доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.
3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° С, влажность - не более 30-40%.
5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
6. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.
7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
8. Учащиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.
9. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.
9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
10. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)
12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке учащимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно сообщить руководителю или представителю администрации образовательного учреждения, а также осуществить вызов медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 11

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8
общее количество часов в год	276	414	414	552	552	828	828	828
общее количество тренировок в год	161	184	184	230	230	322	322	322

Таблица 12

Объемы соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
	до 1	свыше 1	
Контрольные	8	8	85
Отборочные	-	-	40
Основные	-	-	40
Соревновательных схваток	8	8	165

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Основные задачи:

- ✓ приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, формирование потребности в их приумножении;
- ✓ формирование умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- ✓ развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- ✓ формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- ✓ развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки,
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- ✓ обеспечение осознанного выбора профессии тренера, соответствующей интересам и психофизиологическим особенностям учащихся,
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- ✓ знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо,
- ✓ знание официальных правил соревнований по дзюдо, правил судейства,
- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Формы воспитательной и профориентационной работы:

- ✓ индивидуальные и коллективные беседы;
- ✓ собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;

- ✓ изучение разделов судейских правил по дзюдо: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица;
- ✓ изучение требований федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо;
- ✓ проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера,
- ✓ проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, посвященных Дню народного единства, Дню защитников Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне, Дню России и др.;
- ✓ организация и проведение мастер-классов, а также первенств, турниров, товарищеских встреч с участием известных спортсменов и родителей учащихся;
- ✓ встречи с участниками боевых действий, работниками здравоохранения, инспекторами ПДН ОМВД, известными спортсменами;
- ✓ показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, жителями района;
- ✓ опрос спортсменов и членов их семей, обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- ✓ реклама достижений сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта в прошлом и настоящем.

**План воспитательной и профориентационной работы
МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Информационно-аналитическая деятельность		
1.1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников спортивной школы	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.2.	Проведение социологического опроса учащихся учебно-тренировочных групп с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
2.	Организационно-методическая работа		
2.1.	Подготовка плана воспитательной и профориентационной работы с учащимися МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки	Сентябрь	Директор, методист
2.2.	Организация взаимодействия спортивной школы с заинтересованными педагогическими учебными заведениями организациями (ССУЗы, ВУЗы)	Май	Инструктор-методист
2.3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы);	В течение года	Инструктор-методист

	- методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.		
2.4.	Проведение для учащихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации.	регулярно	Инструктор-методист
2.6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
2.7.	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	Регулярно, в соответствии и с учебным планом	Тренеры-преподаватели
2.8.	Разработка анкет для проведения опросов учащихся и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
3.	<i>Работа с учащимися</i>		
3.1.	Беседы, спортивные мероприятия с учащимися в рамках пропаганды ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 неделя сентября	Тренеры-преподаватели
3.2.	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.3.	Изучение требований федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.4.	Изучение разделов судейских правил по дзюдо: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.5.	Организация и проведение учащимися учебно-тренировочных групп тренировочных занятий в младших группах, организация дней самоуправления	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.6.	Спортивные эстафеты, товарищеские встречи в рамках акции «Моя спортивная школа»	1 неделя сентября	Методист, тренеры-преподаватели
3.7.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «Инструкторская и судейская практика».	Согласно плану	Тренеры-преподаватели
3.8.	Проведение индивидуальных профконсультаций с учащимися, в первую очередь «трудными подростками»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.9.	Организация посещений учащимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

3.10.	Организация цикла бесед с учащимися по профилактике вредных привычек «Мы – за здоровый образ жизни!»	октябрь	Тренеры-преподаватели
3.11.	Встреча с работником здравоохранения	Октябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.12.	Спортивные эстафеты в рамках Всероссийской Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.13.	Первенство города Каменки по дзюдо, посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.14.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.15.	Спортивные эстафеты в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом.	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.16.	Беседа с ведущим специалистом Управления федеральной службы по наркоконтролю	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.17.	Спортивный праздник на льду «Мы вместе!»	Январь	Пед.коллектив
3.18.	Первенство города Каменки по дзюдо среди учащихся ГНП и УТГ.	Январь	Тренеры - преподаватели
3.19.	Спортивно-игровая программа «Сильные и смелые!» ко Дню защитника Отечества	февраль	Тренеры-преподаватели
3.20.	Встреча с участниками боевых действий, посвященная Дню памяти о погибших героях-земляках.	Февраль	Методист, тренеры-преподаватели
3.21.	Соревнования по самбо, посвящённые Международному женскому дню	Март	Методист, тренеры-преподаватели
3.22.	Организация акций по пропаганде ЗОЖ: «Зимние забавы», «Подтянись», «Здоровье. Красота. Грация», «Стартуем вместе», «Займись спортом – стань первым!»	согласно плану мероприятий	Тренеры-преподаватели
3.23.	Беседа «Жизнь требует движения!» (встреча с известными спортсменами)	Март	Совет выпускников
3.24.	Командное Первенство по дзюдо, посвящённое празднованию Дня Победы в ВОВ	Май	Совет выпускников, тренеры-преподаватели
3.25.	Беседа с инспектором ПДН ОМВД по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних	Май	Методист, тренеры-преподаватели
3.26.	«День борьбы», посвященный Дню России	Июнь	Ст.тренеры, тренеры
3.27.	Соревнования, посвящённые Дню физкультурника	Август	Тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Методические рекомендации по организации системы контроля

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Результаты тестирования заносят в протоколы. При переходе спортсмена в другое спортивное учреждение результат служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных борцов. Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочным занятиям.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- *Бег на 30, 60, 100, 500 и 1000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.
- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда

учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- *Толчок ядра руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.
- *Жим штанги от груди* из положения лёжа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
- *Подтягивание в висе на перекладине*, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

5.2. Зачетные требования по годам обучения и этапам подготовки спортсменов

Группы начальной подготовки 1-го года обучения **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Таблица 13

	Виды упражнений	возраст			
		7-8 лет		9-10 лет	
		хор	удовл	хор	удовл
1.	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,8	5,1	5,7
2.	Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
3.	Прыжок в высоту (см)	105	95	110	100
4.	Метание теннисного мяча	35	30	38	35
5.	Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
6.	Отжимания	25	20	30	25
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	5	4
8.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	120	100	150	120

По технической подготовке.

- ✓ Правильно принять стойки дзюдоиста.
- ✓ Передвижения и дистанции.
- ✓ Самостраховка.
- ✓ Захваты.

По тактической подготовке.

Правильно выполнять способы тактической подготовки.

- ✓ Сковывание.
- ✓ Опережение.
- ✓ Маневрирование.
- ✓ Выведение из равновесия.

По психологической подготовке.

- ✓ Проверка режима дня.
- ✓ Проверка дневника.
- ✓ Проверка отношения занимающегося к тренировкам.

Группы начальной подготовки свыше года обучения **Зачетные требования по общей физической подготовке**

Таблица 14

	Виды упражнений	возраст			
		9-10 лет		11-12 лет	
		хор	удовл	хор	удовл
1.	Бег 60 м (сек.)	9,2	10,0	9,1	9,9
2.	Прыжок в длину (см)	380	340	390	350
3.	Прыжок в высоту (см)	110	100	115	105
4.	Метание теннисного мяча	40	35	42	38
5.	Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
6.	Отжимания	30	25	35	30

7.	Подтягивание на перекладине	6	5	8	7
8.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	180	120	200	150

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту:

- ✓ Забегание вокруг головы
- ✓ Вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки

Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов

По технической подготовке

- ✓ Правильно выполнять все изученные приемы, лежа и стоя.
- ✓ Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами.
- ✓ Самостраховка.

По психологической подготовке

- ✓ Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- ✓ Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях
- ✓ Провести несколько поединков с различными партнерами.

По теоретической подготовке

- ✓ Ответить на вопросы по пройденному материалу

По результатам участия в соревнованиях

- ✓ В каждом командном соревновании выиграть:
все поединки – отлично;
70-80% поединков – хорошо;
50-60% поединков – удовлетворительно.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке

Таблица 15

	Виды упражнений	возраст	
		13 лет	
		хор	удовл.
1.	Бег 60 м (сек.)	8,4	9,2
2.	Кросс 500 м	1,30	1,45
3.	Прыжок в длину (см)	450	390
4.	Прыжок в высоту (см)	130	120
5.	Метание теннисного мяча	46	38
6.	Отжимания от пола	50	35
7.	Подтягивание на перекладине	20	15
8.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	180	150
9.	Жим штанги от груди: собственный вес до 70 кг	65 кг	55 кг
	собственный вес свыше 70 кг	75 кг	65 кг

Зачетные требования по технической подготовке.

- ✓ Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, которые необходимо выполнить два раза подряд каждый - всего 12 бросков.
- ✓ За каждый проведенный бросок должна быть выставлена оценка по пятибалльной системе. Сумма оценок за все приемы, деленная на 12, даст среднюю оценку технической подготовленности.
- ✓ Если демонстрирующийся прием индивидуального комплекса не применяется в соревнованиях или тренировочных поединках, оценка за прием снижается на один балл.
- ✓ Оценка за демонстрацию техники с учетом указанной рекомендации:
От 5 до 4,8 – отлично;
От 4,7 до 4,6 – хорошо;

От 4,5 до 4,3 - удовлетворительно.

Зачетные требования по тактической подготовке.

- ✓ Письменное составление тактического плана поединка по разделам:
 - разведка;
 - оценка обстановки;
 - планирование;
 - принятие решений.
- ✓ Реализация составленного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке.
- ✓ Выполнение тактического плана поединка:
 - на 90-100% - отлично;
 - на 70-80% - хорошо;
 - на 50-60% - удовлетворительно.

при следующих условиях постановки цели:

1. Победитель:
 - ✓ Со счетом 10:0
 - ✓ Со счетом 7:0
 - ✓ Со счетом 5:0
 - ✓ Со счетом 3:0
2. Не проиграть:
 - ✓ Со счетом 3:0
 - ✓ Со счетом 5:0
 - ✓ Со счетом 7:0
 - ✓ Со счетом 10:0

и подбора средств:

- a. Технических (приемов борьбы стоя и лежа);
- b. Физических (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Зачетные требования по теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по теоретическому материалу.

Зачетные требования по результату участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть:
все поединки – отлично;
70-80% поединков – хорошо;
50-60% поединков - удовлетворительно.

Зачетные требования по инструкторско-судейской практике.

- ✓ Проведение общей и специальной разминки на оценку.
- ✓ Судейство соревнований на оценку.

Зачетные требования по психологической подготовке

- ✓ Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

**Учебно-тренировочные группы 2 года обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке**

Таблица 16

	Виды упражнений	возраст	
		13 лет	
		хор	удовл
1.	Бег 60 м (сек.)	8,3	9,1
2.	Бег 100 м	13,7	14,1
3.	Кросс 500 м	1,28	1,35

4.	Прыжок в длину (см)	455	400
5.	Прыжок в высоту (см)	135	125
6.	Метание теннисного мяча	47	40
7.	Отжимания от пола	50	35
8.	Подтягивание на перекладине	20	15
9.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	180	150
10.	Жим штанги от груди:		
	Собственный вес до 70 кг	68 кг	58 кг
	Собственный вес свыше 70 кг	78 кг	68 кг

По технической подготовке.

Выполнение приемов стоя в условиях дефицита времени (с одним партнером):

- ✓ 6 приемов за 14 сек. – удовлетворительно;
- ✓ 6 приемов за 12 сек. – хорошо;
- ✓ 6 приемов за 10 сек. – отлично.

По тактической подготовке.

Выполнение приемов с тактическими подготовками (к одному приему):

- ✓ 6 тактических подготовок – отлично;
- ✓ 4 тактических подготовки – хорошо;
- ✓ 3 тактических подготовки – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

По общему результату участия в соревнованиях.

- ✓ Во всех соревнованиях занимать первое место - отлично.
- ✓ В 6 соревнованиях - первое место - хорошо.
- ✓ В 5 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части урока на оценку «хорошо».

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**Учебно-тренировочные группы 3 года обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке**

Таблица 17

	Виды упражнений	возраст	
		14 лет	
		хор	удовл
1.	Бег 100 м	13,5	13,9
2.	Кросс 1000 м	3,20	3,30
3.	Прыжок в длину (см)	480	440
4.	Прыжок в высоту (см)	135	125
5.	Метание теннисного мяча	40	35
6.	Плавание (100 м)	1,45	2,00
7.	Жим штанги от груди:		
	собственный вес до 70 кг	72 кг	68 кг
	собственный вес свыше 70 кг	82 кг	78 кг

По технической подготовке.

Выполнение 12 различных приемов: до 27 сек. – отлично; до 29 сек. – хорошо; до 32 сек. – удовлетворительно.

По тактической подготовке.

Проведение трех 4-х мин. схваток с партнером: на 5 ± 1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг и тяжелее на 9 ± 2 кг.

Выигрыш всех поединков - отлично;

Выигрыш двух поединков - хорошо;

Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

По общему результату участия в соревнованиях.

✓ Во всех соревнованиях занимать первое место – отлично.

✓ В 6 соревнованиях - первое место - хорошо.

В 5 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части урока на оценку «хорошо».

Судейство соревнований в качестве арбитра.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Учебно-тренировочные группы 4–5 годов обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке

Таблица 18

	Виды упражнений	возраст	
		15-16 лет	
		хор	удовл
1.	Бег 100 м	13,3	13,6
2.	Кросс 1000 м	3,10	3,25
3.	Прыжок в длину (см)	485	450
4.	Прыжок в высоту (см)	140	130
5.	Метание гранаты (700 г)	43	38
6.	Плавание 100 м	1,42	1,55
7.	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг собственный вес свыше 70 кг	75 кг	70 кг
		85 кг	80 кг
8.	Толкание ядра (5 кг)	8	7

По технической подготовке.

Выполнение 12 различных приемов: до 26 сек. – отлично; до 28 сек. – хорошо; до 30 сек. – удовлетворительно.

По тактической подготовке.

Проведение трех 4-х мин. схваток с партнером: на 5 ± 1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг и тяжелее на 9 ± 2 кг.

Выигрыш всех поединков со счетом 7: 0 – отлично.

Выигрыш двух поединков со счетом 5: 0 - хорошо.

Выигрыш одного поединка со счетом 3: 0 - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

✓ Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

По общему результату участия в соревнованиях.

✓ Во всех соревнованиях занимать первое место – отлично.

✓ В 7 соревнованиях - первое место - хорошо.

В 6 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части занятия на оценку «хорошо».
Судейство соревнований в качестве арбитра.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

5.3.Перечень технических действий для получения отличительного пояса

Техника 6 КЮ, белый пояс

Броски- Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
3. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza
6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - Yoko Kaeri Waza

Техника 5 КЮ, желтый пояс

Броски- Nage Waza

1. Отхват - O Soto Gari
2. Бросок через бедро - O Goshi
3. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
4. Бросок через спину - Seoi Nage
5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame
3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza
4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza
5. Прорыв на удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza

Техника 4 КЮ оранжевый пояс

Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава- Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi- Mata

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки -Kuzure Yoko Shiho Gatame

6. Удержание верхом захватом руки -Kuzure Tate Shiho Gatame

Техника 3 КЮ зеленый пояс

Броски - Nage Waza

1. Зацеп снаружи - Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma
5. Подсад голенью - Нале Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову - Томое Nage
8. Мельница - Kata Gumma
9. Бросок захватом двух ног - Morote-Gari

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удушающий предплечьем спереди -Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Hadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime
6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata Ha Jime
7. Узел поперек - Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

Техника 2 КЮ синий пояс

БРОСКИ - Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Gumma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Gumma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению -Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

Техника 1 КЮ коричневый пояс

Броски - Nage Waza

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma

2. Подножка вперед седом -Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро -UshiroGoshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

Комбинации - Renzoku Waza

1. OUchiGari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari
4. Контрдействия - Kaeshi Waza
5. Harai Goshi - Ushiro Goshi
6. Ushi Mata - Tai Otoshi 3. Seoi Nage - Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

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

6.Условия реализации Программы

1. *Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области дзюдо, видеоматериалы:

- ✓ видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
- ✓ видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки.

2. *Материально-техническое обеспечение:*

Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортооружений, оборудования и инвентаря:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ ковер татами,
- ✓ маты – 6 шт.,
- ✓ кимоно – у каждого спортсмена,
- ✓ инвентарь для силовых тренировок:
 - большие теннисные мячи – 10 шт.,
 - набивные мячи (3-5 кг) – 10 шт.,
 - скакалки – 20 шт,
 - гантели (500 г) – 20 шт,
 - тренажеры,
 - перекладины,
 - чучела – 5 шт.,
- ✓ видеоматериалы соревнований, обучающих роликов,

✓ медицинские весы.

3. *Кадровое обеспечение:*

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России /Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005.
3. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / Детский тренер, 2007, № 2.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005.
5. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: (Учебник для факультета физвоспитания) - М., Просвещение, 1993.
8. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Польша, 1985.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) - Пермь: Урал-пресс, 1993.
10. Система подготовки спортивного резерва: Монография. - М.,1994,
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта (Учебное пособие для институтов и техникумов ФК) - М.; ФиС, 1987.
12. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству: (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) - М.: ФиС, 1986.
13. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005.
14. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006.
15. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
16. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
18. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Пермь. «Уралпресс». 1993.
19. Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.:ФиС, 1982.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>
4. Международная федерация дзюдо: <https://www.ijf.org>
5. Федерация дзюдо России и Национальный союз дзюдо: <http://judo.ru>
6. Дзюдо для всех: <http://judoforall.ru/news.html>