****

**Содержание:**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 14

2.1.Теория и методика физической культуры и спорта 14

2.2.Общая и специальная физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры 16

2.3.Избранный вид спорта 22

2.3.1.Технико-тактическая подготовка 22

2.3.2.Психологическая подготовка 26

2.3.3.Соревновательная деятельность 27

2.3.4.Инструкторская и судейская практика 33

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ34

4.ТЕХНИКАБЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО 37

5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 38

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 39

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 41

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»; Уставом МАУ ДО ДЮСШ г. Багратионовска,на основе следующих нормативно -правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

-приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 12.09.2012 г. №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

На всех этапах обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель –развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процессав оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Настоящая учебная программа для МАУ ДО ДЮСШг. Багратионовска рассчитана:

- на два года обучения в группах начальной подготовки (НП),

- на пять лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТ).

***Основные задачи этапа начальной подготовки-*** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

***В учебно-тренировочных группах задачи подготовки*** отвечают основным требованиям формированиям спортивного мастерства в дзюдо, к которым относятся –состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Сроки реализации программы - 7 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 18 лет.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача – педиатра и прошедшие отбор. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, и выполнивших приёмные нормативы по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке.

Тренировочная работа на отделении по видам спорта проводится круглогодично на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчета 52 недели. На этапе начальной подготовки 1 год - 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2 год - 8 часов в неделю; на тренировочном этапе (базовая подготовка) 12 часов в неделю, на тренировочном этапе (период спортивной специализации) 18 часов в неделю.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- соревнования;

- учебно-тренировочные сборы:

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- работа по индивидуальным планам в летний период.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество детей в группах |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |

Объемы учебно-тренировочной нагрузки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  группы | Период  обучения | Максимальный объем  учебно-тренировочной  нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 52 недели  учебно-тренировочных занятий |
| ГНП | 1 год | 6 | 312 |
| ГНП | 2 год | 8 | 416 |
| УТГ | 1 год | 12 | 624 |
| УТГ | 2 год | 12 | 624 |
| УТГ | 3 год | 18 | 936 |
| УТГ | 4 год | 18 | 936 |
| УТГ | 5 год | 18 | 936 |

**Результат реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план рассматривается педагогическим советом, утверждается приказом директора Учреждения.

В данной программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы спортивного единоборства.

Учебный план рассчитан на 52 недели занятий. 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
* участием обучающихся в тренировочных сборах;
* самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | НП 1 | НП2 | УТ1 | УТ2 | УТ3 | УТ4 | УТ 5 |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 12 | 16 | 20 | 20 | 25 | 27 | 29 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 78 | 102 | 135 | 135 | 195 | 185 | 182 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 56 | 82 | 147 | 147 | 219 | 214 | 214 |
| 4 | Избранный вид спорта | 140 | 188 | 288 | 288 | 443 | 454 | 453 |
| 5 | Промежуточная аттестация | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| 6 | Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | 6 |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 22 | 24 | 30 | 30 | 42 | 42 | 42 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 8 | 10 | 10 |
|  | Общее количество  часов | 312 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |

\*Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объема часов.

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

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Основная цель тренировки:**утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдои овладение техникой.

**Основные задачи*:***

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- формирование понятие физического и психического здоровья;

- развитие физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобретение опыта соревновательной деятельности;

- приобретение устойчивый интерес к занятиям;

- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1)недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2)возрастные особенности физического развития;

3)недостаточный объем двигательных умений.

**Основные средства:**

1)подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3)элементы акробатики и самостраховки;

4)прыжки ипрыжковыеупражнения;

5)метание;

6)скоростно-силовые упражнения;

7)школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;

8) комплекс упражнений заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

**Особенности обучения**. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е.перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

**Учебный план в группах**

**начальной подготовки 1 года обучения**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 8 | 8 | 9 | 78 |
| 3 | Специальная физическая | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 56 |
| 4 | Избранный видспорта  -технико-тактическая и психологическая подготовка, соревнования | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 14 | 10 | 14 | 11 | 10 | 9 | 140 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 6 | Промежуточная аттестация |  | - | - | - | - | - | - | - | 4 |  | - | - | 4 |
|  | Всего | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Учебный план в группах**

**начальной подготовки 2 года обучения**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 2 | Общая физическая | 8 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 10 | 10 | 10 | 102 |
| 3 | Специальная физическая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 82 |
| 4 | Избранный вид спорта | 18 | 14 | 16 | 17 | 16 | 14 | 16 | 14 | 17 | 16 | 14 | 16 | 188 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Промежуточная аттестация |  | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 |
|  | Всего | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 32 | 36 | 32 | 34 | 36 | 34 | 36 | 416 |

**Методика контроля:**

***На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:***

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Основная цель тренировки** -углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи:**

-улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности;

-достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;.

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- уточнение спортивной специализации;

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

**Факторы,ограничивающие нагрузку:**

1)функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2)диспропорции в развитии тела и сердечно -сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

**Основные средства тренировки:**

1)общеразвивающие упражнения;

2)комплексы специально-подготовленных упражнений;

3)всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4)комплексы специальных упражнений своего вида;

5)упражнения со штангой;

6)подвижные и спортивные игры;

7)изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений**: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процессприобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо**. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала,так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появится в обучении и как их исправлять.

**Учебный план в группах**

**учебно-тренировочных группах 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  ф/к и спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 20 |
| 2 | Общая физическая | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 135 |
| 3 | Специальная физическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 147 |
| 4 | Избранный вид спорта | 27 | 24 | 24 | 26 | 25 | 21 | 27 | 21 | 23 | 24 | 22 | 24 | 288 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 30 |
| 7 | Промежуточная аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 |
|  | Всего | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 48 | 54 | 48 | 54 | 54 | 51 | 54 | 624 |

**Учебный план в группах**

**учебно-тренировочных группах 2 года обучения**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 20 |
| 2 | Общая физическая | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 135 |
| 3 | Специальная физическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 147 |
| 4 | Избранный вид спорта | 27 | 24 | 24 | 26 | 25 | 21 | 27 | 21 | 23 | 24 | 22 | 24 | 288 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 30 |
| 7 | Промежуточная аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 |
|  | Всего | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 48 | 54 | 48 | 54 | 54 | 51 | 54 | 624 |

**Учебный план в группах**

**учебно-тренировочных группах 3 года обучения**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 2 | Общая физическая | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 17 | 17 | 16 | 18 | 18 | 18 | 195 |
| 3 | Специальная физическая | 19 | 19 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 219 |
| 4 | Избранный вид спорта | 39 | 39 | 39 | 39 | 37 | 35 | 39 | 35 | 39 | 34 | 34 | 34 | 443 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 6 | 42 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 8 |
| 7 | Промежуточная аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 |
|  | Всего | 78 | 78 | 78 | 81 | 75 | 72 | 81 | 78 | 81 | 78 | 78 | 81 | 936 |

**Учебный план в группах**

**учебно-тренировочныхгруппах4 года обучения**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 27 |
| 2 | Общая физическая | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 16 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 185 |
| 3 | Специальная физическая | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 17 | 17 | 17 | 21 | 21 | 21 | 214 |
| 4 | Избранный вид спорта | 40 | 39 | 40 | 41 | 38 | 38 | 41 | 38 | 38 | 33 | 33 | 35 | 454 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 42 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 |
| 7 | Промежуточная аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 |
|  | Всего | 78 | 78 | 78 | 81 | 75 | 72 | 81 | 75 | 81 | 78 | 78 | 78 | 936 |

**Учебный план в группах**

**учебно-тренировочныхгруппах5 года обучения**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теория и методика  Ф.К. и спорта | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 29 |
| 2 | Общая физическая | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 13 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 182 |
| 3 | Специальная физическая | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 21 | 21 | 21 | 214 |
| 4 | Избранный вид спорта | 40 | 40 | 40 | 41 | 38 | 38 | 41 | 38 | 38 | 33 | 33 | 33 | 453 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 42 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 10 |
| 7 | Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | 6 |
|  | Всего | 78 | 78 | 78 | 81 | 75 | 72 | 81 | 75 | 81 | 78 | 78 | 81 | 936 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Теория и методика физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы. | Учебные группы. |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | ГНП  УТГ |
| 2 | Гигиенические знания, умения и навыки  Режим питания, режим дня | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.Режим питания, режим дня. | ГНП  УТГ |
| 3 | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | ГНП  УТГ |
| 4 | История развития дзюдо | История борьбы дзюдо. | ГНП  УТГ |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. | УТГ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. | ГНП  УТГ |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | УТГ |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. | УТГ |
| 9 | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | УТГ |
| 10 | Правила дзюдо.Требования, нормы и условия их выполнения при присвоении спортивных разрядов.  Единая всероссийская спортивная классификация. | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. | УТГ |
| 11 | Требования к оборудованию,инвентарю и спортивной экипировке. | Характеристика оборудования и инвентаря при занятиях дзюдо. Требования к спортивной экипировке. | ГНП,  УТГ |

* 1. **Общая и специальная физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры**

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в дли­ну с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сги­бание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвиж­ные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворо­том на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набив­ным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторо­ну руки.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, пры­жок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития вы­носливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лест­нице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, под­скоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к дру­гу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и раз­гибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 ими­тационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манеке­на через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для раз­вития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Под­нимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партне­ра. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с ма­некеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Бег по пересеченной местности, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на переклади­не, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с по­мощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтяги­вание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги зак­реплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на од­ной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - уп­ражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, под­нимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четверень­ках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или бо­ком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя ру­ками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, уп­ражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Бег по пересеченной местности: для развития быстроты - бег - 200 м, 5000 м; для развития выносливости - бег 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягива­ния на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, раз­гибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливос­ти - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сто­рону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стен­ке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

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

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Бег по пересеченной местности, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

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

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

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

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффектив­но решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я стан­ция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполне­ние удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты ра­бота дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 мину­ты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - брос­ки через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Упражнения |
| Силы: | выполнение приемов на более тяжелых партнерах. |
| Быстроты: | проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. |
| Выносливости | проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). |
| Гибкости: | проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. |
| Ловкости: | выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. |
|  | Имитационные упражнения с набивным мячом. |

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять при­емы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атаку­ющих действий на основе изменения их структуры, уменьшение ам­плитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными про­тивниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой парт­неров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максималь­ном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторе­ния 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восста­новления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с пол­ным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и вос­становления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удер­жание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить ту­ловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

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

**2.3. Избранный вид спорта**

**2.3.1. Технико-тактическая подготовка**

**Программный материал этапа начальной подготовки (НП):**

* Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.
* Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

* Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
* Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.
* Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.
* Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лежа.**

*Положения*:

* стоя на коленях с упором на руки,
* сед на коленях с упором на предплечья,
* лежа на животе,
* лежа на спине.

*Удержания*:

* удержание сбоку;
* удержание поперек;
* удержание верхом;
* удержание со стороны головы;

*Переворачивания*

* переворачивание с захватом двух рук сбоку;
* переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
* переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
* переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
* переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
* переворачивание ключом.

*Болевые приёмы*

* рычаг локтя через бедро рукой;
* рычаг локтя через бедро коленом;
* рычаг локтя с захватом руки между ног;
* узел на руку руками;

*Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.*

**Борьба стоя** (броски)

* задняя подножка с колена;
* задняя подножка;
* передняя подножка с колена;
* передняя подножка со стойки;
* бросок с захватом руки на плечо;
* бросок с захватом руки под плечо;
* бросок через бедро;
* передняя подсечка с падением;
* зацеп изнутри.

**Программный материал тренировочного этапа (начальная специализация - 1-2 год обучения).**

**Повторение изученного материала**

- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

**Борьба в стойке (броски)**

* зацеп ногой снаружи;
* передняя подножка с односторонним захватом;
* бросок через бедро с ударом в подмышку;
* бросок через бедро с захватом одежды на груди;
* бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
* бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
* зацеп стопой изнутри;
* зацеп изнутри с заведением;
* зацеп изнутри под одноименную ногу;
* зацеп стопой с падением;
* подсад бедром снаружи;
* защита от приемов соперника и контрприемы;

**Борьба лежа**

*Переворачивания*

* переворачивание с захватом ног руками;
* переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием
* переворачивание с захватом головы и забеганием;
* переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперёд;
* переворачивание с захватом ног соперника ногами.
* переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.
* *Удержания*
* удержание со стороны ног с захватом пояса;
* удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
* удержание верхом без захвата рук;
* удержание со стороны ног с захватом рук.

*Болевые приемы*

* узел плеча поперёк;
* обратный узел плеча поперёк;
* узел плеча с кувырком вперёд;
* защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

**Программный материал тренировочного этапа (углубленная специализации 3-5 год обучения).**

* Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

**Борьба в стойке (броски)**

* подхват изнутри в голень;
* бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
* бросок через грудь с захватом туловища сзади;
* зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

**Борьба лежа**

* рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
* удержание сбоку с захватом ноги противника;
* удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
* рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
* удержание поперек с захватом дальнего бедра;
* удержание поперек с захватом ближнего бедра;
* рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

**Комбинация бросков**

* передняя подножка после задней подножки;
* подхват после передней подножки;
* задняя подножка после передней;
* передняя подножка после боковой подсечки;
* передняя подсечка после боковой подсечки;
* зацеп изнутри после броска через бедро;
* бросок через бедро после зацепа снаружи;
* бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
* передняя подсечка после зацепа изнутри;
* бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
* бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
* подхват после подсечки;
* бросок через бедро, после зацепа снаружи;
* бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
* подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
* подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
* бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
* бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
* подсечка изнутри;
* бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
* бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
* подсад после попытки броска через бедро;
* бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
* - бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноимённую ногу.

**Комбинации болевых приемов**

* ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
* рычаг локтя после узла поперек;
* узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
* рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

**2.3.2. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям дзюдо;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработ­ке, принятию решений;
* развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство  
  ритма движений», «чувство момента атаки»;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной 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 саморегуляциии нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, 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 спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

**2.3.3. Соревновательная деятельность**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдо­истов понимается изменение форм проведения соревнований, направ­ленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлет­воренности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоро­вью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца сле­дует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

**Формы проведения соревнований среди младших юношей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Достижения преимущества над противником. | Победитель |
| 1 | Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей). | + |
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю). | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ве­дения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

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

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

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

Минимальные классификационные и разрядные требования:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ГНП | 1 | Белый пояс |  |
| ГНП | 2 | Желтый пояс |  |
| УТГ | 1 | Оранжевый пояс |  |
| УТГ | 2 | Оранжевый пояс |  |
| УТГ | 3 | 2 кю. Зеленый пояс пояс | 2 спортивный разряд |
| УТГ | 4 | 1 кю. Коричневый пояс | 1 спортивный разряд, КМС |
| УТГ | 5 | 1 дан.Черный пояс | МС |

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй- Приветствие стоя

Дза–рэй- Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши- Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

* + - вперед-назад
    - влево-вправо
    - по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90о шагом вперед

на 90о шагом назад

на 180оскрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180оскрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180о круговым шагом вперед

на 180о круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари | Отхват |
| О-гоши | Бросок через бедро подбивом |
| О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гари | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Подхват изнутри (под одну ногу) |
| Цубамэ-гаэши | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-гоши-гаэши | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гакэ | Зацеп снаружи голенью |
| Цури-гоши | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Еко-отоши | Боковая подножка на пятке (седом) |
| Аши-гурума | Бросок через ногу вскручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Харай-цурикоми-аши | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Томоэ-нагэ | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Ката-гурума | Бросок через плечи «мельница» |
| Яма-араши | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши | Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри |
| Моротэ-гари | Бросок захватом двух ног |
| Кучики-даоши | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Кибису-гаэши | Бросок захватом ноги за пятку |
| Сэои-отоши | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Ката-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) |
| Окури-эри-джимэ | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Хадака-джимэ | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Удэ-гарами | Узел локтя |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Рычаг локтя захватом руки между ног |
| Ретэ-джимэ | Удушение спереди кистями |
| Содэ-гурума-джимэ | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | Рычаг локтя от удержания сбоку |
| Кэса-удэ-гарами | Узел локтя от удержания сбоку |

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА -ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Тани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ | Обратный переворот с подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| О-гурума | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Бросок выведением из равновесия вперед |
| Тэ-гурума | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макикоми | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Учи-мата-макикоми | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Хиккоми-гаэши | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Тавара-гаэши | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Удушение захватом головы и руки ногами |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Уширо-ваки-гатамэ | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ(кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-гурума | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Боковая подсечка с падением |
| Даки-агэ | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ | Бросок обвивом голени (запрещенный прием) |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |
| Аши-гарами | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

**2.3.4. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером 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, ведение протоколов сорев­нований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать тех­нические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на этапах обучения, начиная с этапа начальной подготовки 1 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании полного выполнения обучающимся требований дополнительной образовательной программы по дзюдо.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по дзюдо);
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Итоговая аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью определения степени освоения образовательной программы.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной предпрофессиональной программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по физической и теоретической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе «Дзюдо».

**Программа тестирования:**

1. Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
2. Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
3. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши). Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
4. 10 кувырков (сек).Сесть в присед поставить руки ладонями на ковер, прижать голову к груди, толкнуться ногами, перекатиться по округлой спине, захватить руками голени ног, выйти в присед. Повторить упражнение 10 раз.
5. 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек).Захватить партнера левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой-левый отворот куртки, сделать шаг левой ногой вперед-влево, правую ногу поставить сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного сгиба ноги партнера, сгибаясь потянуть партнера влево-вперед и бросить через свою правую ногу на ковер.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-15 лет** | | | **16-17 лет** | | | **18 лет** | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 8,7 | 9,0 | 9,4 | 8,2 | 8,5 | 8,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 140 | 130 | 120 | 160 | 150 | 140 | 185 | 175 | 165 | 210 | 200 | 185 | 215 | 210 | 200 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| **СФП** | 10 кувырков вперед (сек) | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 14.5 | 15.0 | 15.0 |
| 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек) | 21.0 | 24.0 | 28.0 | 19.0 | 22.0 | 26.0 | 17.0 | 20.0 | 24.0 | 15.5 | 18.0 | 22.0 | 15.0 | 17.0 | 21.0 |
| **ДЕВУШКИ** | | **10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-15 лет** | | | **16-17 лет** | | | **18 лет** | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,4 | 10,6 | 10,9 | 10,1 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,2 | 9,5 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 130 | 125 | 120 | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 170 | 160 | 150 | 175 | 165 | 155 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **СФП** | 10 кувырков вперед (сек) | 18.2 | 18.7 | 19.1 | 17.8 | 18.1 | 18.8 | 17.5 | 17.9 | 18.2 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 16.8 | 17.1 | 17.4 |
| 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек) | 21.6 | 24.4 | 28.2 | 20.2 | 23.8 | 25.2 | 18.0 | 20.4 | 22.2 | 17.6 | 19.7 | 20.4 | 16.4 | 18.4 | 19.6 |

**Обязательная техническая программа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тест** | **Норматив** |
| 1 | Забеганиянаборцовскоммосту. | Педагогическаяоценка |
| 2 | Подъемразгибомизисходногоположения «борцовскиймост». | Педагогическаяоценка |
| 3 | Вставаниеизположениястойки в положение «борцовскиймост». | Педагогическаяоценка |

1. Забеганиянаборцовскоммосту - выполняютсянататамибосиком, оцениваетсякачествовыполнениязабеганий в обестороныпо 5-балльной системе.
2. Подъемразгибомизисходногоположения «борцовскиймост» -выполняетсянататами в дзюдоге, босиком, оцениваетсякачествовыполнения 3-х подъемовпо 5-балльной системе.
3. Вставаниеизположениястойки в положение «борцовскиймост» -выполняетсянататами, в дзюдоге, босиком, оцениваетсякачествовыполнения 3-х вставанийпо 5-балльной системе.
4. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО**

**Общие требования безопасности:**

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

**Требования безопасности во время занятий:**

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов. Не начинать каких - либо действий без команды тренера-преподавателя. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании занятий:**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами являются единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Главные направления воспитательного процесса:**

• государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

• нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

• профессиональные качества (волевые, физические);

• социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

• социально-правовое (воспитывает законопослушность);

•социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Основные задачи воспитания**:

• мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к отечественным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

• приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

• преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение 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 независимо от их национальности и вероисповедания;

• формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

• развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер татами | штук | 2 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 1 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 6 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 3 |
| 7 | Мат гимнастический (поролоновые) | штук | 2 |
| 8 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 5 |
| 9 | Мячи: |  |  |
| 9.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 9.2 | футбольный | штук | 1 |
| 10 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 11 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 12 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 14 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1 |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук«Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2000

6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.

7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М:ФиС, 1980

9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/ - М.: Физическая культура, 2010 — 240

11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и наук РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация дзюдо | http://www.judo.ru/ |