

**Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная
детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 10 » 02 2020 г.
Протокол № 21

Утверждаю:
Директор ГБУДО ОДЮСШ»
Ю.П. Логинов/
« » 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Биткулов Эдуард Николаевич,
тренер-преподаватель по дзюдо

Меньшенина Любовь Николаевна,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Челябинск

2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация учебно-тренировочного процесса.....	8
3. Учебный план.....	11
4. Методическая часть.....	14
4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.....	14
4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	14
4.1.2. Общая физическая подготовка.....	18
4.1.3. Специальная физическая подготовка.....	20
4.1.4. Техническая подготовка.....	21
4.1.5. Тактическая подготовка.....	26
4.1.6. Другие виды спорта и подвижные игры.....	28
4.2. Психологическая подготовка.....	31
4.3. Воспитательная работа.....	32
4.4. Восстановительные мероприятия.....	33
4.5. Антидопинговые мероприятия.....	33
4.6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.....	33
5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе.....	36
5.1. Требования к педагогическим кадрам.....	36
5.2. Требования к материально-технической базе.....	36
6. Система контроля и зачетные требования.....	39
6.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	40
7. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	47
8. Информационное обеспечение Программы.....	54
9. Приложение 1.....	56
10. Приложение 2.....	59
11. Приложение 3.....	63
12. Календарный учебный график.....	68

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «дзюдо» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта России от 21 августа 2017 года N 767, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.; № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Челябинской области от 14.08.2019 г. № 629;
- «О Концепции по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области в 2020-2022 гг. и Комплекс мер (дорожной карте) по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области на 2020-2022 гг. в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018 г.;
- Уставом ГБУДО «ОДЮСШ».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо» по содержанию является физкультурно-спортивной.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что развитие современного общества представляет повышенные требования к совершенствованию образовательного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме.

Одной из наиболее актуальных проблем общества является снижение в последние годы уровня физического развития и здоровья подрастающего поколения. В связи с этим возрастает потребность в физическом воспитании и оздоровлении подрастающего поколения. Реализация данной программы решает вопрос о преемственности дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта. Программа направлена на:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны.

Новизной данной программы является построение обучающего процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием подвижных игр и эстафет.

Актуальность программы обусловлена тем, что развитие современного общества представляет повышенные требования к совершенствованию образовательного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме. В программе большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое совершенствование обучающихся, достижение ими спортивных показателей, но и методике выработки положительных социальных качеств личности – стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности.

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы учащийся, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься дзюдо.

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства применяется игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья обучающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья.

Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Программа направлена на:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны.

Предлагаемые в данной программе средства позволят развить физические качества и достигнуть высоких спортивных результатов обучающимися данной специализации.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что весь учебный материал в программе представлен по годам обучения, что показывает преемственность процесса обучения и даёт возможность педагогам пользоваться единой программой.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки с применением восстановительных мероприятий.

В процессе занятий предусмотрены педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование обучающихся производится два раза в год.

Цель программы максимальное привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Характеристика вида спорта – дзюдо

Борьба дзюдо – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано. 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.

Борьба дзюдо, как и любой вид спорта, имеет ряд интересных особенностей. Дзюдо - это не просто борьба, это философия, согласно которой обучающийся должен быть настойчивым, мужественным, скромным, уважать других людей. В дзюдо ценятся самые лучшие качества человека: вежливость, смелость, искренность, решительность, наблюдательность и чувство меры.

В настоящее время борьба дзюдо - один из самых популярных видов борьбы в мире. Дзюдо ценится за возможность поддерживать физическое здоровье и бодрость духа. Дети занимаются дзюдо, чтобы воспитать силу духа, стремление к победе, уважению и справедливости. К тому же, родители не опасаются за детей, потому что эта борьба совершенно безопасна.

Отличительные особенности дзюдо. Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь».

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно.

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

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения

коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

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

Структура системы многолетней подготовки дзюдо

– Система многолетней спортивной подготовки дзюдоиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок; - совершенствование технического и тактического мастерства;
- повышение функциональной подготовленности; - стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок обучения по программе составляет 4 года и рассчитана программа для детей спортивно-оздоровительного этапа.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляются.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны:

- иметь хороший уровень физического воспитания и нравственного развития вследствие овладения техникой и тактикой борьбы дзюдо.
- быть вовлечены в систему спортивной подготовки по борьбе дзюдо.
- иметь опыт соревновательного взаимодействия.
- выработать в себе потребность в систематических занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- знать основную терминологию изучаемого вида спорта, историю и философию борьбы дзюдо.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации Программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

2. Организация учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в специализированном зале на ковре татами. Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час/нед)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в год
1 год	7-8 лет (9-10 лет)	15	до 6	276
2 год	9-10 лет (11-12 лет)	15	6	276
3 год	11-12 лет (13 -14 лет)	15	6	276
4 год	13 -14 лет (15-17 лет)	15	6	276

Формы и режим занятий по дзюдо определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Календарный учебный график составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении 4 лет обучения.

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоения материала. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по дзюдо уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – 4 года.

Содержание программы обучения дзюдо зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента обучающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать, возрасту и подготовленности

обучающихся;

- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Настоящая программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет.

В программе заложены следующие **принципы**:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

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

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий борьбой дзюдо.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробные-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3 000м, нежели на 200-300м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует отметить, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом

этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности детей, участие обучающихся в городских и областных соревнованиях по дзюдо.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

3. Учебный план

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов.

Наиболее эффективны при обучении дзюдо следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология в дзюдо.

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	65	67
3.	Специальная физическая подготовка	4	43	47
4.	Вид спорта (дзюдо)	6	62	68
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	26	28
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		3	3
	ИТОГО	14	202	276

Обучающиеся должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- единую спортивную квалификацию,
- гигиена, закаливание, режим дзюдоиста.

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках.

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники дзюдо;
- элементы акробатики и гимнастики.

Учебный план (второй и третий годы обучения)

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология в дзюдо.

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	45	47
3.	Специальная физическая подготовка	4	53	57
4.	Вид спорта (дзюдо)	6	72	78
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22	24
6	Система контроля и зачетные требования		4	4
5	Участие в соревнованиях		6	6
	ИТОГО	14	202	276

Четвертый год обучения

Специфика деятельности обучающихся на занятиях по дзюдо – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют тренеру-преподавателю формировать в реальной ситуации отношение обучающихся к различным морально-этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

Во время проведения поединков формируются определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.

Задачи:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы дзюдо приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- приобретение навыков в организации и проведения соревнований.

**Учебный план
(четвертый год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	35	37
3.	Специальная физическая подготовка	4	53	57
4.	Вид спорта (дзюдо)	6	82	88
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22	24
6	Система контроля и зачетные требования		4	4
5	Участие в соревнованиях		6	6
	ИТОГО	14	202	276

4. Методическая часть

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

Программой по дзюдо предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют дзюдоистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в дзюдо; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающихся (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Теория и методика физической культуры и спорта (первый год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического развития человека.

Тема 2. Спортивная борьба дзюдо в РФ.

Дзюдо - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Тема 3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена дзюдоиста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Тема 6. Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в дзюдо.

Элементы техники дзюдо: основные положения дзюдоиста, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 7. Физическая подготовка дзюдоиста.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке дзюдоиста.

Тема 8. Правила соревнований по дзюдо.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам дзюдо.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 9. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.

Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по дзюдо.

Теория и методика физической культуры и спорта (второй год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Дзюдо в РФ.

Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер дзюдо у различных народов нашей страны.

Тема 3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного дзюдоиста.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в дзюдо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений дзюдоиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по дзюдо и другим видам спорта.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития дзюдоиста.

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы дзюдо.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в борьбе дзюдо.

Элементы техники дзюдо: основные положения дзюдоиста, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста.

Спортивный характер и его в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 9. Физическая подготовка дзюдоиста.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке дзюдоиста.

Тема 10. Правила соревнований по дзюдо.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.

Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по дзюдо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Теория и методика физической культуры и спорта (третий год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно- восстановительная физическая культура.

Тема 2. Дзюдо в РФ.

Зарождение дзюдо в России и на Урале. Лучшие представители дзюдо на Урале.

Тема 3. Влияние занятий дзюдо на строение функций организма спортсмена.

Определение понятия «физическое развитие». Влияние занятий дзюдо на физическое развитие подростка.

Тема 4. Гигиена закаливания, питание и режим дзюдоиста.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по дзюдо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в дзюдо.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 7. Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в дзюдо. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Тема 9. Физическая подготовка дзюдоиста.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии дзюдоиста. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств дзюдоиста: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Тема 10. Правила соревнований по дзюдо.

Соревнования по дзюдо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение дзюдоистов в начале и конце схватки. Действия дзюдоиста в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.

Оборудование залов для занятий дзюдо. Ковер для дзюдо, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром (татами).

Теория и методика физической культуры и спорта (четвертый год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ).

Организация физического воспитания в РФ.

Тема 2. Развитие дзюдо в России и в Челябинской области.

Успехи российских дзюдоистов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).

Тема 3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечнососудистая система. Система дыхания и её значение для жизнедеятельности организма.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях дзюдо и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по дзюдо.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов дзюдоистов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение

мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Врачебно- педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Тема 7. Основы техники и тактики дзюдо.

Основная терминология по дзюдо. Основные группы приемов по дзюдо. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства дзюдоиста.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

Тема 10. Физическая подготовка дзюдоиста.

Содержание общей физической подготовки дзюдоиста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости дзюдоиста. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 11. Правила соревнований по дзюдо.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.

Гимнастические снаряды на занятиях по дзюдо (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, турник). Выполнение упражнений со скакалкой, набивными мячами, гантелями и др. Применение тренажеров в тренировке дзюдоиста. Эксплуатация и уход за снарядами.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий дзюдоиста в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 14. Установки дзюдоистам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

4.1.2. Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление

организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, брусках, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью

4.1.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы дзюдо качеств.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы дзюдо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

– *упражнения с борцовским манекеном:* на развитие специальных скоростно-силовых качества и специальной выносливости используются борцовские манекены, совершенствование действий с усилиями направленными вверх. Кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противонаправленным воздействием по нижней составляющей.

– *упражнения с резиной* с целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника упражнения с эспандером.

Упражнения на развитие ловкости. Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуации. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость

В традиционном дзюдо используются упражнения с акцентом на силу и гибкость (растянутость в суставах). Особое внимание уделено совершенствованию так называемых подхватов.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра).

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

4.1.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка дзюдоиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Первый год обучения

Основы техники стоя:

Стойки– правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, в плотную).

Повороты – на 90 , 180 , с подшагиванием в различных стойках. Упоры , нырки , уклоны

Захваты – за кимоно, и звенья тела (руки, ноги, голени ,предплечья, плечи).

Падения – на бок, на спину, на живот, падения через палку , после кувырка , держась за руку партнера

Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре в руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера, отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилие дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилие дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержание, посредством многократных их повторений: стандартных ситуациях, условиях перемещений противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинация и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски (боковая подсечка, передняя подсечка в колено, передняя подсечка бросок через бедро скручиванием, отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину).

Приемы борьбы лежа (удержание сбоку, удержание сбоку с исключением руки, удержание поперек, удержание со стороны головы захватом пояса, удержание верхом, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку).

Самооборона (освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади).

Второй год обучения

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного 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 изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам:

- нарушение равновесия вперед–сбивание на носки, сбивание на одну ногу;
- нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу;
- нарушение равновесия назад – осаживание на пятки;
- нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад;
- нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски: рывком вперед, захватом за подколенный сгиб, боковая подсечка, подсечка в колено, задняя подножка, боковая подножка, зацеп изнутри.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек.

Переворачивания: захватом одежды из под плеча, захватом руки из - под плеча.

Техническая подготовка:

- упражнения на освоение техники дзюдо, кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево; боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону);
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекал назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);

- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание);
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали, спиной вперед;
- повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад;
- захваты (основной захват - рукав-отворот);
- основной захват - выведение из равновесия вперед;
- основной захват - выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

Третий год обучения

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). *Повороты* (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – NageWaza

- боковая подсечка – DeAshl-Barai
- передняя подсечка в колено – HizaGuruma
- передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
- бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi
- отхват – OSotoGari
- бросок через бедро – OGoshi
- зацеп изнутри – OUchiGari
- бросок через спину – SeolNage

Борьба стоя Стойки: средняя/правая, левая, фронтальная; низкая/правая, левая, фронтальная; прямая/правая, левая, фронтальная.

Перемещения: приставными; скользящим шагом; заведением; прижимая соперника к коврику/татами.

Основные захваты

- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- за рукава; за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика/татами;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот; выведение из равновесия рывком.

В основном туловищем:

- «вертушка»;
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо.

В основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

Приемы борьбы лежа – NeWaza

- удержание сбоку – HonKesaGatame
- удержание сбоку с исключением руки – KataGatame
- удержание поперек – YokoShihoGatame
- удержание со стороны головы захватом пояса – KamiShihoGatame
- удержание верхом – TateShihoGatame
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame

Борьба лежа.

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: используя куртку /кимоно/ соперника. Удержания: со стороны головы; поперек; сбоку; верхом.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнера между ног; переходы с удержаний на болевые приемы на руки; узел руки наружу от удержания сбоку.

Удушающие приемы: удушающие приемы руками; удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой; удушающие приемы, используя кимоно соперника.

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.
Элементарные технические действия:

- *стойка дзюдоиста(ShiSei)*: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
дистанция(SinTai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную;
- *передвижения(TaiSabaki)*: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо;
- *самостраховка (Ukemi)*: на левый бок/правый бок, на спину/живот, падение через партнёра, шест.

Четвертый год обучения

Захваты(KumiKata): атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава – отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки(MaeKuzushi);
- назад на пятки (UshiroKuzushi);
- влево (HidariKuzushi);
- вправо (MigiKuzushi);
- вперёд вправо (MaeMigiKuzushi);
- вперёд влево (MaeHidariKuzushi);
- назад вправо (UshiroMigiKuzushi);
- назад влево (UshiroHidariKuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Броски – NageWaza:

- боковая подсечка (Deashi-barai);
- передняя подсечка в колено (HizaGuruma);
- передняя подсечка (SasaeTsurikomiAshi);
- бросок через бедро с захватом туловища (UkiGoshi);
- отхват (O sotoGari);
- бросок через бедро (OGoshi);
- зацеп изнутри (O UchiGari);
- бросок через спину (SeoiNage).

Приемы борьбы лежа – NeWaza:

- удержание сбоку (HonKesaGatame);
- удержание сбоку с выключением руки (KataGatame);
- удержание поперек (YokoShinoGatame);
- удержание со стороны головы, захватом пояса (KamiShinoGatame);
- удержание верхом (TateShinoGatame);
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку (Kasa-Ude-Hishigi-Gatame);
- переворачивание захватом двух рук (YokoKaeriWaza);
- переворачивание захватом шеи и руки из-под плеча (ключом);
- переворачивание захватом бедра и руки (YokoKaeriWaza).

Техника дзюдо.

Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, 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 партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

4.1.5. Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение дзюдоиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы дзюдо на татами:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Тактика дзюдо(первый год обучения)

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

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

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

Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. 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.

Второй год обучения

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

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

Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. 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.

Контрприемы: бросок через грудь от атаки броском через бедро; бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Броски: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Удержания: со стороны плеча, верхом.

Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

Болевые: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- *простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;*
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- *переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;*
- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного;
- *способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;*
- *тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;*
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Третий и четвертый год обучения

Броски: обхват, 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: сбоку с захватом руки и головы, поперек с захватом бедра

Переворачивания: рычагом, захватом руки из-под плеча.

Болевые: рычаг внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие: сзади предплечьем, сзади плечом и предплечьем, сзади воротом, приподнимая руку, сзади петель.

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации – передняя подножка-подхват, через спину передняя подножка, задняя подножка – обхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – обхват, боковая подсечка.

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри - обхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Однонаправленные комбинации. Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного плана действий и его коррекция.

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

4.1.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры: Подвижные игры—это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися.

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются. Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к татами. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Для обучающихся первого года обучения используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет).

На этапе обучения обучающихся командным играм целесообразнее разбивать обучающихся не более чем на 2 - 3 команды, на втором году обучения подвижные игры усложняются. В командных играх обучающихся можно делить на три и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Характерными играми для обучающихся 3 года обучения являются специализированные игры, то есть игры с элементами борьбы дзюдо. А также подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия. Объяснять игры обучающимся 5-9 лет надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, обучающиеся проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать обучающимся правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность обучающихся в активности.

Учитывая большую подвижность обучающихся данного возраста и их ранимость, не рекомендуется выводить или ругать обучающихся за их ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры очень ненадолго.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как обучающиеся быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью нужно включать в основную часть урока, после изучения какого-либо элемента или приема. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. Для обучающихся младшего школьного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность обучающихся.

Подвижные игры для обучающихся 1 года обучения: «Паук и мухи», «У медведя во бору», «Удержись на корточках», «Отними мяч», «Слепой медведь» (осетинская игра), «Нос, пол, потолок».

Подвижные игры для обучающихся 2 год обучения: «К своим флажкам», «Пятнашки», «На прорыв», «Гаккарис» (осетинская игра).

Подвижные игры для обучающихся 3 и 4 года обучения: «Рыбаки и рыбки», «Волк во рву», «Третья точка», «Стенка на стенку».

Подвижные игры для всех годов обучения: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др.

Эстафеты линейные встречные с предметами и без; в движении на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному,

	<p>катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.</p>
--	---

4.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

На занятиях 3 и 4 года обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в учреждении дополнительного образования состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер может делать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

4.4. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед тренером-преподавателем 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.

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;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-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.

К психологическим средствам восстановления относят:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии.

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ).
6. Массаж, спортивные растирки.

4.5. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретическая подготовка настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. 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.

4.6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе.

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов

и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. С тренировочного этапа учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

Планируемые результаты освоения Программы

Улучшение качества набора в группы по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» греко-римская борьба, в том числе способных и одарённых детей.

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники борьбы; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этап дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и районных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Учебные группы 1-4 года обучения	
Образовательные знания, умения и навыки	Сформировать базовые умения, знания и навыки при занятии греко-римской борьбой. Уметь выполнять приемы в стойке с переводом в партер (3-5) и довести приемов партера до туше

Воспитательные умения и навыки	Воспитать дисциплину, взаимодействие во время соревнований, сформировано чувство ответственности. Воспитывать в себе уверенность, волю к победе.
Развивающие умения и навыки	Развить умение работать над собой, оценивать действие товарищей, находить положительные и отрицательные моменты в своих действиях. Постоянно совершенствовать свое мастерство

5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе

5.1. Требования к педагогическим кадрам

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе.

Требования к кадрам Учреждения, осуществляющих учебно-тренировочный процесс:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей педагогических работников в системе образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 761-н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

5.2. Требования к материально-технической базе

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий.
- организацию систематического медицинского контроля.

Материально-техническое обеспечение

- Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Приказ Министерства спорта России от 21 августа 2017 года N 767, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Весы до 200 кг	штук	1

3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Канат	штук	2
7	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
8	Тренажер кистевой	штук	15
9	Турнир навесной для гимнастической стенки	штук	2
10	Манекены тренировочные для борьбы	штук	10
11	Маты гимнастические	штук	10
12	Медицинболы (мяч набивной 1 до 5 кг)	комплект	2
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Пояс для борьбы	штук	15
17	Резиновые амортизаторы	штук	10

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

– Для **предотвращения травм** на занятиях различными видами спорта, в том числе греко-римской борьбой, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Техника безопасности на занятиях по дзюдо

Общие требования безопасности

1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. 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;
- травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории.

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

3. 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.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму.
2. Провести разминку.
3. Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму.
2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.
3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

Требования безопасности во время занятий:

1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
4. 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.
5. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.
6. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
7. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
8. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.
9. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу.
10. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Вывести обучающихся из зала (тренер выходит последним).
3. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям греко-римской борьбой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся последующих этапа подготовки ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами **аттестации** являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- дача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения Программы.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день – испытание на скорость,
- во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов борцов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности борцов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность борцов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе борцов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

6.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовки обучающихся на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности года обучения.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом году обучения;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года (апрель – май), соответствующего этапа обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в

соответствии с планом проведения аттестации.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы, не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов, и по результатам выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем году обучения в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта – греко-римская борьба, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 4 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500 м. учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег 3 x 10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. 5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (секунд).
2. Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (секунд), 15 - влево, 15 - вправо (секунд).
3. Бросок набивного мяча (3кг) назад (метр).
4. Перевороты на мосту: 10 раз (секунд), 15 раз (секунд).
5. 10 Бросков манекена прогибом (секунд)

Нормативы по общефизической подготовки для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах									
		29 – 47 кг					53 – 66 кг				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,6	6,5	6,6	6,7	5,6	6,5	6,6	6,7	6,8
2	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110	140	130	120	110	100
3	Челночный бег 3 x 10м (с)	8,6	9,0	9,5	9,9	10	9,0	9,4	9,8	10,0	10,2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	5	20	17	13	8	5
5	Сгибание туловища лёжа на спине (кол-во раз)	25	20	15	10	5	20	17	13	8	5

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки

	№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах									
			29 – 47 кг					53 – 66 кг				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП	1	Бег на 30 м (с)	5	5,5	6,1	6,3	6,4	5	5,5	6,1	6,3	6,4
	2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	160	140	130	190	180	160	140	130
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	3	2	1	5	4	3	2	1
	4	Челночный бег 3 x 10м (с)	8,5	8,8	9,3	9,7	9,8	8,5	8,8	9,3	9,7	9,8
	5	Бег 800 м (мин.,сек)	4,0	4,3	4,5	5,2	5,3	4,0	4,3	4,5	5,2	5,3
СФП	6	Бросок набивного мяча 3 кг назад (м)	7	6	4	3	2	8	7	5	4	3
	7	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	13	13,5	15	16	17	13,5	14	15,5	16	17
	8	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	15,5	16,5	18	19	20	15,5	16,5	18	19	20
	9	Перевороты на мосту 10 раз (с)	23	25	28	29	31	24	26	29	30	31

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Вставание из стойки на мост (с) 5кратное выполнение	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
2	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

	№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах									
			50 – 55 кг					60 – 74 кг				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП	1	Бег на 60 м (с)	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7
	2	Прыжок в длину с места (см)	250	230	215	200	195	250	230	215	200	195
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	2	1	9	7	5	2	1
	4	Челночный бег 3 x 10м (с)	7,2	7,5	7,9	8,1	8,2	7,2	7,5	7,9	8,1	8,2
	5	Бег 800 м (мин.,сек)	3,1	3,3	4	4,1	4,2	3,1	3,3	4	4,1	4,2

СФП	6	10 бросков манекена прогибом (с)	22	24	27	28	30	25	27	30	31	33
	7	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	10,5	11	12,5	13,5	14,5	10,5	11	12,5	13,5	14,5
	8	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	15	15,5	16,5	17	17,5	15	15,5	16,5	17	17,5
	9	Перевороты на мосту 15 раз (с)	20,5	21,5	24,5	25,5	27,5	22,5	23,5	26,5	28	30

**Нормативы для оценки результатов освоения
теоретического материала в рамках Программы**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта спортивная борьба;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- общероссийские антидопинговые правила, строение и функции 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 единоборствами.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп
по общей физической подготовке (девочки)**

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	10,0

Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	6
Прыжок в длину с места, см.	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	10,0

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп
по технической подготовке**

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа Смещение головы рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное Смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Зачетные требования по общей физической подготовке по возрастам

Виды упражнений	Возраст 6-7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

Виды упражнений	Возраст 7-8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд	6,2	6,6

	Д 6,1 секунд	6,5	6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

Виды упражнений	Возраст 8-9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

Виды упражнений	Возраст 9-10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
виды упражнений	Возраст 11-18 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд Д не более 5,7 секунд	Не более 5,7 с. Не более 6,0 с.	5,8 с. и ниже 6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с. Д не более 9,0 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Многолетняя подготовка обучающихся по дзюдо строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки.

4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

6. Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Основные принципы

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками дзюдо от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый обучающийся должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности обучающихся и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения обучающихся может переходить с одной ступени на другую, при этом тренер-преподаватель учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение обучающимися знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности обучающихся (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки борцов.

Формы занятий

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья обучающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья.

Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления обучающихся дзюдо. Технологии имеют несколько направлений реализации.

Здоровьесберегающие технологии преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся.

Технологии обучения здоровью основаны на повышении теоретической подготовленности обучающихся дзюдо. Это обучение — специальноорганизованный, управляемый образовательный процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся. Учебно-тренировочный процесс направлен на получение знаний о здоровье, на формирование гигиенических навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, личностных качеств.

Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры детей и взрослых эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности обучающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры обучающихся, заключающейся в:

- осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;
- наличие теоретических знаний о здоровье человека, формировании осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;
- владение двигательными умениями и навыками дзюдо.

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки по дзюдо позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: состояние здоровья обучающегося, показатели телосложения, степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки (см. приложение). На

основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Процесс подготовки дзюдоистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Формы занятий по дзюдо определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практической части занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др., наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце каждого года обучения. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Соревновательные занятия применяются для формирования у дзюдоистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме классификационных соревнований, матчевых встреч – для окончательной коррекции состава команды.

Наиболее часто в учебно-тренировочном процессе применяются занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки, такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой дзюдоистов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, игры на свежем воздухе и т.п.).

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиеническим требованиям к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Исторически сложившиеся методы

В дзюдо существуют «исторические» методы, которые применяют в практике изучения техники и повышения физической подготовленности свыше ста лет. Исторически сложилось, что из трех основных тренировочных методов дзюдо (ката, рандори, сийай) только ката могут удовлетворять требованиям умеренности и симметричности. Это связано с тем, что работа в рандори и сийай (противоборство с судейством) не учитывает проблему безопасности дзюдоистов, что делает непрактичной подобную отработку реальной техники самозащиты.

Отработка техники дзюдо, применяя метод ката, дает обучающемуся возможность тренировать технические действия в идеальных условиях, помогает импровизировать и расширять диапазон двигательных умений и навыков дзюдоистов при помощи освоения большого числа приемов и выполнения их в обе стороны.

Ката – это самостоятельный обучающий метод в дзюдо, передающий настроение поединка. Проводится демонстрация рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего. Методом ката могут совершенствоваться технические приемы: в нагэ-но-ката (техника бросков), вкатамэ-но-ката (техника сковывающих приемов, удержаний), в кимэ-но-ката (техника самозащиты) и др.

Особенности применения методов ката:

- индивидуальная работа, то есть соревнование с собой, может отрабатываться вне зала, без специального костюма (при выполнении без партнера);
- предъявляет меньше требований к физической подготовленности. Дзюдоисты могут тренироваться достаточно долго, не испытывать чрезмерной усталости;
- идеальный метод сохранения физической подготовленности.

Дзюдоисты – исполнители ката должны вырабатывать у себя специфические рефлексии в зависимости от ситуаций: проявление правильного настроения (киай); оценка дистанции в поединке (ма-ай); выполнение задуманного- правильно выбранного действия (риай); оптимизация состояния внимания и готовности, обеспечивающего контроль действий противника (зансин).

Использование метода ката в подготовке дзюдоистов позволяет изучить рациональную технику приемов. Ката – ведущий метод формирования навыков дзюдо, составляется тренером-преподавателем или используют стандартные ката школы Кодокан.

Рандори – является базовым и одним из главных тренировочных методов дзюдо, его применение способствует гармоничному техническому развитию в плане освоения техники дзюдо.

Достоинствами метода рандори (свободная практика) являются: в стимулирование умственных и физических взаимодействий между участниками соревнования, анализ движения, стиля противоборства; активизация внимания каждого из двух партнеров для определения слабых сторон соперника и проведения своей атаки или контратаки; в развитие мыслительных процессов, анализ собственных действий, активация «борцовского» мышления.

В состав рандори входят упражнения, применяющиеся непосредственно в ходе противоборства, они носят комплексный характер. Метод рандори, безусловно отличается от соревновательного поединка уровнем интенсивности работы. В соревновательной схватке интенсивность обычно выше, чем в тренировочной.

Рандори по заданию имеет вид одностороннего или обусловленного противоборства. Используют атаки, защиты, контратаки обычно не применяют. При соблюдении этих условий Тори атакует Уке, не боясь, что будет проведена ответная контратака. Тори совершенствует атакующие действия, Уке – защитные. Применение рандори по заданию совершенствует формирование межмышечной координации,

необходимой в противоборстве, и развитию равновесия при изменениях положения тела. Продолжительность применения такого метода у юных дзюдоистов-до 2-3 минут.

Рандори – свободное противоборство, оба партнера применяют допущенные правилами приемы в стойке и в партере. Достижение чистой победы в поединке не является целью рандори. Важно выполнить коронные действия, поддерживать высокую интенсивность противоборства. Основная задача свободного противоборства – приспособление дзюдоистов к специфическим условиям поединка, совершенствование технико-тактических действий, формирование психической устойчивости в условиях противоборства.

Методика работы по программе:

Особенности организации образовательного процесса - очно.

Методы обучения- словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия- беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям дзюдо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д. Основным методом подготовки обучающихся младшего возраста является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

Процесс подготовки дзюдоистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля по реализации программы подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Планирование и контроль в процессе в процессе подготовки дзюдоистов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Краткое описание структуры занятия:

1. Подготовительная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

В подготовительной части

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с

физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80-85% времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

8. Информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ).
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Список литературы для тренера-преподавателя

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко 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.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.:
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.:Физическая культура, 2010 — 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
8. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
10. Система ГАРАНТ: <http://base>

Приложение 1

Первая ученическая ступень 6 «КЮ» (белый пояс)

Первая учебно-тренировочная ступень предназначена для начинающих. Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 10 лет. Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров-преподавателей.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в учебно-тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей.

С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

Задачи первой ступени (6 «КЮ», белый пояс)

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере. Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Содержание:

1. История дзюдо.
2. Основные команды судей и тренера-преподавателя.
3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.
4. Ритуал. Приветствие.

5. Падение. (Ukemi). Страховка партнера.
6. Стойки. (Shisei)
7. Перемещение(Shintai).
8. Выведение из равновесия (Kuzushi) – восемь направлений.
9. Повороты (Tai-sabaki) на 90 градусов (вправо и влево), повороты на 180 градусов.
10. Захваты (Kumikata): рукав – отворот, рукав – на спине.
11. Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера:
 - подсечка в колено(Hiza-guruma) переход на удержание сбоку с захватом руки и головы (Kesa-gatami).
 - боковая подсечка(De-ashi-barai) переход на удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног(Yoko-shiho-gatami).
 - бросок через бедро скручиванием (Uke-goshi) переход на удержание сбоку захватом туловища(Kuzuri-kesa-gatami).
 - задняя подножка (O-soto-otoshi) переход на удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб(Makura-kesa-gatami).
12. Перевероты в партере с переходом на удержание:
 - а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях
 - подрывом руки и ноги и переходом на удержание;
 - подрывом двух рук и переходом на удержание.
 - б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:
 - переверот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;
 - переверот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.
 - в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях:
 - переверот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;
 - переверот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

Вторая ученическая ступень 5 «КЮ» (желтый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени - 11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) – ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идёт совершенствование предыдущих понятий, включённых в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак. Продолжена тема переверотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация», Даны примеры комбинаций технических действий: переверот в партере-удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки. С этой целью предлагается использовать задания, в которых «ке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

Задачи второй ступени (5 «КЮ», желтый пояс)

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
 - боковой подсечки (De-ashi-barai);
 - броска через бедро (Uki-goshi);
 - задней подножки (O-coto-otoshi);
 - подсечки в колено (Hiza-guruma).
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

Содержание

1. Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:
 - передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) - переход на удержание сбоку захватом головы и руки (Kata-gatame);
 - бросок через бедро подбивом (O-goshi);
 - переход на удержание со стороны головы захватом пояса (Kami-shiho-gatame);
 - зацеп изнутри разноименной ногой (O-uchi-gari) - переход удержание верхом захватом головы одной рукой (Tate-shiho-gatame);
 - отхват (O-soto-gari) - переход на удержание поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).
2. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.
 - А). Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-shiho-gatame).
 - В). Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы: переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).
 - С). Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание с боку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.

Приложение 2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Рыболовная верша. Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая.

В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. *Примечание:* избегать грубых приемов.

Борьба с поясами. Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. *Примечания:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост». Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды». Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. *Примечания:* садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Ушастый тюлень. Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны,

нечетные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

Игра с мячом в центре круга. Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

Мяч в корзине. Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. (Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи).

Игра в волейбол набивным мячом. В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).
4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой (см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб -упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь.
3. (см. предыдущее задание).
4. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера (судей), неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях.

Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто:

- заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты;
- коснулся заранее указанной части тела;
- вошел в обусловленный захват;
- вытеснил из круга;
- оказался сзади за спиной или сбил на колени;
- провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно.

Игры с выводением соперника из равновесия

Единоборство за выводение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с элементами вывода соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выводение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

Приложение 3

Темы занятий по дополнительной общеразвивающей программе «дзюдо»

№ п/п	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
		знать	уметь
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	ОРУ	Выполнять кувырки со страховкой
5	Основы техники и тактики борьбы	Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы
6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
7	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	СРУ	Выполнять падение на бок
8	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	Виды стоек	Применять стойки
9	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	ОРУ	Выполнять падение кувырком
10	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	Оборудование и инвентарь	Правила гигиены, закаливания, питания и режима
11	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	Технику выполнения захватов	Выполнять стойки и захваты
12	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав

			КИМОНО.
13	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
14	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
15	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	Приемы самостраховки	Выполнять приемы
16	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
17	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	Приемы самостраховки	Выполнять правила игры
18	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	ОРУ на растяжку	Выполнять технику борьбы лежа
19	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
20	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
21	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
22	Учебная борьба в партере.	Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа	Оказать первую помощь, выполнять массаж
23	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Акробатические упражнения	Выполнять правила учебной борьбы
24	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы и правила
25	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
26	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы

	Удержание верхом различными захватами.		
27	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы
28	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	Технику борьбы	Выполнять прием
29	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом	Находить информацию из различных источников
30	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
31	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
32	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
33	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Правила гигиены, закаливания	Соблюдать правила гигиены, закаливания
34	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Приемы массажа	Выполнять массаж
35	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	Правила игры	Выполнять правила
36	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Правила соревнований	Соблюдать ТБ и профилактику травматизма
37	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Особенности морально-психической подготовки	Выполнять моральные принципы борьба
38	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Акробатические упражнения	Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ
39	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять подсечку изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
40	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
41	ОРУ. Растяжка. Бросок через	Технику выполнения	Выполнять бросок

	бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	приема	через бедро с захватом руки и шеи
42	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
43	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Режим питания борца	Следовать режиму питания
44	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
45	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Врачебный контроль	Соблюдать режим, правила ТБ
46	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
47	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
48	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
49	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.
50	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
51	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
52	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
53	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
54	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через	Технику выполнения приема	Выполнять прием

	бедро).		
55	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
56	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
57	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
58	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
59	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
60	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
61	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
62	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
63	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования
64	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
65	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
66	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
67	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецуваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
68	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецуваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
69	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
70	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Соблюдать правила

**Календарный учебный график
ГБУДО «ОДЮСШ» на 2020-2021 учебный год**

Продолжительность учебного года: 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.	Режим работы: Тренировочные занятия проводятся в период с 8.30 до 20.00 часов в соответствии с расписанием занятий, обучающиеся старше 16 лет с 8.00 до 21.00.	Другие специфические режимные условия деятельности
Начало учебного года: 1 сентября	Продолжительность занятий: Продолжительность академического часа занятий составляет 45 минут. СОГ – весь период до 6 час	Учреждение работает ежедневно Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.
Окончание учебного года: 30.06. 2021 года Сентябрь-июнь занятия непосредственно в условиях спортивной школы.	Сменность занятий: в 1-ю смену (с 8.00 до 13.00) во 2-ю смену (с 14. 00 до 20.00)	В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 3.07.2014 г. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»;
Продолжительность занятий для обучающихся	Максимальная продолжительность одного занятия (в академических часах): - для групп спортивно-оздоровительного этапа – 2 часа;	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125
Система контроля и зачетные нормативы		
Проведение промежуточной аттестации	Сентябрь-октябрь, декабрь-январь	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Проведение итоговой аттестации	май-июнь	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом	Приказ МОиН Челябинской области
Каникулы	Осенние каникулы с 28.10-06.11.2020 Зимние каникулы с 25.12.08.01.2021	Занятия проводятся по расписанию, допускается изменения расписания по

	Весенние каникулы 26.03.-01.04.2021	согласованию с администрацией
--	--	----------------------------------

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Этап обучения	Год обучения	Количество учебных недель в году/ активный отдых	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю/Продолжительность одного занятия (без учета перерывов)
Спортивно-оздоровительный	1	46/2	2	2(45*45)
	2	46/4	4	2(90*90)
	2	46/6	6	3(90*90*90)