

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»
(МБУ ДО СШ «СИБИРЯК»)

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «24» апреля 2023г.

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО СШ «Сибиряк»
от «27» апреля 2023г. № 59
_____ Е.С. Дадонов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»**

Срок реализации программы

этап начальной подготовки 4 года;
тренировочный этап 5 лет;
этап совершенствования спортивного
мастерства – без ограничения

Составители программы:

Подзорова А.В. – старший инструктор-
методист;
тренеры-преподаватели
Жунусали Уулу Б., Игошева Е.В.

Содержание

I	Общие положения	3
1.1	Нормативная база	3
1.2	Цель Программы	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2	Объем Программы	9
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «дзюдо»	23
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III	Система контроля	29
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях	29
3.1.1	Участие в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки	29
3.1.2	Участие в спортивных соревнованиях на этапе учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	29
3.1.3	Участие в спортивных соревнованиях на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	29
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «дзюдо»	31
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	32
IV	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	40
IV.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	51
IV.2	Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки Этап начальной подготовки (свыше года)	93
IV.3	Программный материал для занимающихся на ТЭ (этапе спортивной специализации, до трех лет, свыше 3 лет).	106
IV.4	Программный материал этапов совершенствования спортивного мастерства(14 лет и старше)	117
IV.5	Учебно-тематический план и по виду спорта «дзюдо» Темы по теоретической подготовке	126
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	129
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	130
VI.1	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	131
VI.2	Обеспечение спортивной экипировкой	132
VI.3	Кадровые условия реализации Программы. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ «Сибиряк»	133
VI.4	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Сибиряк»	134
VII	Информационно-методические условия реализации Программы	135

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учётом примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1305.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
- Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо» (далее – ФССП), утверждённого Приказом министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учётом примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1305.

Зачисление поступающих на этапы спортивной подготовки регламентируется Правилами приёма обучающихся в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа спортивная школа «Сибиряк» № от 27 апреля 2023г.

1.2 Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить знания об антидопинговых правилах, соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- показывать результаты, выполнить нормы и требования, необходимые для зачисления в группу спортивной подготовки;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях.
- выполнять план индивидуальной подготовки (для группы ССМ);

На этапе **начальной подготовки** предполагается решение частных задач:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Получить общетеоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо».
3. Формировать двигательные умения и навыки, в том числе о виде спорта «дзюдо».
4. Повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
5. Укрепить здоровье обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предполагается решение частных задач:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «дзюдо».
2. Формировать раностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а так же теоретическую, техническую, тактическую, психологическую подготовленность, соответствующую виду спорта «дзюдо».
3. Обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навык соревновательной деятельности.
4. Укрепить здоровье обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства предполагается таких задач, как:

1. Повысить уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности.
5. Сохранить здоровье обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дзюдо – дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал уроженец Сахалина Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г.

Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой

«дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1 м x 1 м или 1 м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код (Табл.1).

Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	ДЗЮДО	0350001611Я	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3			Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17			Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20			Весовая категория 60 кг	0350091611А
21			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23			Весовая категория 66 кг	0350111611А
24			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25			Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26			Весовая категория 73 кг	0350131611А
27			Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29			Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30			Весовая категория 81 кг	0350161611А
31			Весовая категория 90 кг	0350171611А
32			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33			Весовая категория 100 кг	0350191611А
34			Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35			Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36			Ката	0350361811Я
37			Ката-группа	0350371811Я
38			Командные соревнования	0350381811Я
39			Командные соревнования – смешанные	0350391611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры); Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);
- Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины; Д – девушки (девочки, юниорки);
- Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки); Ж – женщины;
- Л – мужчины, женщины; М – мужчины;
- Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины; Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки); Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Ю – юноши (мальчики, юниоры);
- Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, выполняются специфические для вида спорта «дзюдо» приёмы борьбы, спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса, босиком на специальном ковре («татами»), состоящем из отдельных матов. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране. В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений: массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката–дзюдо. Вторая форма – профессиональное дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углублённой специализации и спортивного совершенствования. Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер – код 0350001611Я.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отмечены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы и сроки реализации спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	3-4
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

2.2 Объем Программы

Объём Программы учитывается согласно приложения № 2 ФССП. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	260	312	520	832	1040	1248

[ФССП по виду спорта «дзюдо» Приложение 2]

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (таблица 3);

- спортивные соревнования;

индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. Иные виды (формы) обучения

(инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия). Учебно-тренировочные мероприятия предусмотрены с учётом приложения № 3 к ФССП (таблица 3).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие в спортивных соревнованиях, на этапах подготовки в соответствии с требованиями к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (ФСПП).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше трех лет		5 год
Контрольные	1	4	2	2		3
Отборочные	-	-	1	2		2
Основные	-	-	1	1		2

[ФССП по виду спорта «дзюдо» Приложение 4]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план построен с учётом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включает в себя трудоёмкость спортивной подготовки, объём времени на её реализацию, порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (табл. 4).

Таблица 4

**2.4 Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	140	156	124	150
2.	Специальная физическая	10	32	94	166	208	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42	66	82	102
4.	Техническая подготовка	88	106	188	316	436	524
5.	Тактическая подготовка	6	4	12	26	20	20
6.	Теоретическая подготовка	4	4	12	10	20	20
7.	Психологическая подготовка	2	2	10	20	24	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	8	10	20	14
9.	Инструкторская практика	-	-	6	20	22	24
10.	Судейская практика	-	-	4	14	20	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	10	20	22	40
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	10	14	20	34
Общее количество часов в год		260	312	520	832	1040	1248

Общее количество часов в год на этапе начальной подготовки (до года – 260 часов, в группах занимающихся свыше года – 312 часов. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) предполагает, в группах до трех лет – 520 часов, свыше трех лет – 832 часа. Этап совершенствования спортивного мастерства включает – 1040 часов и этап высшего спортивного мастерства – 1248 часов.

Объём соревновательной деятельности учитывается согласно приложению № 5 ФССП (табл. 5).

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Объём соревновательной деятельности					
	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Сибиряк», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет на этапе начальной подготовки НП до года 26 часов, НП свыше года 32 часа.

Самостоятельная подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группах, занимающихся до трёх лет предусмотрена в объёме 52 часа, в группах ТЭ свыше трёх лет нагрузка на самостоятельную работу не превышает 84 часа. Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства реализует самостоятельную работу обучающихся 104 часа, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБ ФСУ СШ «Сибиряк» реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства самостоятельная работа охватывает 128 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – два часа; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – три часа; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четыре часа; на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (таб.6).

Таблица 6

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - просмотр видеофильмов, роликов и других материалов по тематике судейства. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
1.3.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Освоение навыков организации и проведения медицинских, медико-биологических мероприятий	В течение года

1.4.	Контрольные мероприятия	Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
		Участие в антинаркотической акции «Будущее без наркотиков»	февраль
		Участие в акции-марафоне «Молодёжь против наркотиков»	май
		Участие в мероприятии «День физкультурника»	август
		Участие в антинаркотической акции «Всероссийский день трезвости»	сентябрь
		Участие во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни» посвященная Всемирному дню здоровья	апрель
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Основы знаний о здоровье	Средства оценки подготовленности. Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике четвертого года обучения и выполнение норматива 2-го юношеского разряда.	сентябрь, февраль
2.4	Медико-биологические исследования	Исследование организма спортсменов после и до тренировочной, соревновательной деятельности	учебно-тренировочный график
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	Роди́ну, ува́жение госуда́рственных симво́лов (ге́рб, фла́г, гимн), готовно́сть к служи́ению Оте́честву, его́ защи́те на приме́ре роли, тради́ций и разви́тия ви́да спо́рта в совре́нном обще́стве, легендарных спортсменов в Росси́йской Федера́ции, в регио́не, культу́ра пове́дения болельщи́ков и спортсменов на соревнова́ниях)	День снятия блокады города Ленинграда 27 января 1944 г. – День воинской славы (победный день) России	январь
		День воинской славы России – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве в 1943 году.	2 февраля
		День вывода советских войск из Афганистана	15 февраля
		Участие в Первенстве Анжеро-Судженского городского округа по дзюдо, посвящённое Дню защитника Отечества	февраль МБУ ДО ДЮСШ № 1 «Юность»
		Всероссийская акция «Бессмертный полк»	май
		День Победы	9 мая
		Участие в Региональных соревнованиях по дзюдо, посвящённые Дню Победы.	апрель МБУ ДО ДЮСШ № 1 «Юность»
		Государственный праздник День принятия Декларации о государственном суверенитете России – День России	12 июня
		Проведение Первенства Анжеро-Судженского городского округа по дзюдо, посвящённое Дню России	июнь
		День Государственного флага Российской Федерации	22 августа
		День народного единства	4 ноября
		Участие в Региональных соревнованиях по дзюдо «Турнир, посвященный Дню народного единства»	ноябрь
		День Неизвестного солдата	3 декабря
Мероприятия и акции в поддержку отечественных солдат СВО	В течении года		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
		Проведение Первенства МБУ ДО СШ «Сибиряк» по дзюдо	январь
		Открытый турнир СШ «Сибиряк» по дзюдо, посвященный Дню Победы	май
		Проведение Первенства МБУ ДО СШ «Сибиряк» по дзюдо на призы Деда Мороза	декабрь
3.3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках «Декады спорта и здоровья»	январь
		Физкультурно-спортивные мероприятия, посвященные Дню города	июль
		Физкультурно-спортивные мероприятия на	июнь-август

		летних спортивных площадках	
		Мероприятия, посвященные Дню физкультурника	август
		Физкультурно-спортивные мероприятия, посвященные Дню шахтера	август
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
		Проведение Спортивного фестиваля единоборств «День дружбы»	май
		Зарядка с чемпионом	В течении года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Сохранение национальных традиций и семейных традиций.	Круглый стол «Дискриминация и национальная вражда. Измени отношение к себе и другим». Спортивный фестиваль единоборств "День дружбы"	В течении года
		Проведение мероприятий под слоганом - «Семья – мой главный жизненный проект», для укрепления в обществе позитивного образа семьи, в том числе многодетной семьи, продвижению традиционных семейных ценностей - Праздник соседей (беседы, встречи, диспуты).	март
5.2.	Мероприятия по реализации ВФСК ГТО	Выполнение испытаний ВФСК ГТО. Участие в Муниципальном этапе фестиваля ВФСК ГТО среди спортивных школ	в течение года
5.3.	Наставничество	Физкультурно-спортивный патриотический квест «Равнение на ГТО» среди несовершеннолетних, состоящих на учете в муниципальных комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав (участие)	июль-август
		Выполнение плана наставничества	В течении года

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговая работа в МБУ ДО СШ «Сибиряк» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов и тренеров с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов (таблица 7).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правиласоревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколькихнарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте проведения соревнований.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

План мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведения Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными

стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «дзюдо»

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися для последующего привлечения к инструкторской и судейской работы. Обучающимися необходимо освоить на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (таб.8).

Таблица 8

Нагрузка инструкторской и судейской практики по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки		Навыки инструкторской работы	Количество часов
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	Уметь составить краткий конспект и провести разминку (подготовительная часть) или заключительную часть. Уметь определить ошибки и их исправить при борьбе на татами и выполнении отдельных упражнений дзюдо. Уметь вести протокол соревнований по дзюдо. Участвовать в судействе официальных соревнований. Уметь судить игры.	6
	свыше трех лет	Уметь составить конспект и провести занятие в группе (под наблюдением тренера-преподавателя). Уметь определить ошибки и их	20

		исправить при борьбе на татами и выполнении отдельных упражнений дзюдо. Уметь провести подготовку команды по дзюдо к соревнованиям. Руководить спортсменами на соревнованиях. Уметь вести протокол соревнований по дзюдо. Участвовать в судействе официальных соревнований. Уметь судить.	
Этап совершенствования спортивного мастерства		Проводить учебно-тренировочное занятие в группах НП. Руководить спортсменами на соревнованиях. Уметь вести протокол соревнований по дзюдо. Участвовать в судействе официальных соревнований различного уровня. Уметь судить встречи на татами.	22
Этап высшего спортивного мастерства		Уметь составить положение соревнований по дзюдо. Руководить спортсменами на соревнованиях. Уметь вести протокол соревнований. Участвовать в секретариате, судить в качестве судьи на татами.	24

Выпускник спортивной школы должен получить «Судья по спорту». Одной из задач спортивного отделения дзюдо является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по дзюдо. Решение этих задач на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности старшего (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, проводящего разминку). На тренировочных этапах спортсмены могут самостоятельно вести дневник тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены могут объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет тренер - преподаватель, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки (таб. 9).

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретическое занятие	В течение года	Обучающиеся получают начальные знания терминологии дзюдо, названия жестов. Обучающийся умеет составлять частично краткий конспект учебно-тренировочного занятия
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимся отдельных частей занятия с применением правильной терминологии дзюдо, демонстрацией техники
	Судейская практика		
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	В течении года	Уделять внимание правилам дзюдо, жестам судьи, умению решать задачи технического и тактического характера
	Практическое занятие	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний, обучать на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе на внутришкольных мероприятиях. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретическое занятие	В течении года	Обучающиеся получают углубленные знания терминологии дзюдо, названия жестов. Обучающийся умеет составлять конспект учебно-

			тренировочного занятия
	Практическое занятие	В течении года	Проведение учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки. Руководить обучающимися на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика			
	Теоретическое занятие	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практическое занятие	В течении года	Спортсменам необходимо участвовать в судействе спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении соревнования по дзюдо. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявленных Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством РФ порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо». Спортивная школа ведёт контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Для получения медицинского заключения два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку. На основании результатов медицинского обследования определяется соответствие лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским и требованиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе поуглубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических и педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе поуглубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических и педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В МБУ ДО СШ «Сибиряк» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч. 2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ). Организация, осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся дзюдо на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в МБУ ДО СШ «Сибиряк». Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся(в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные(при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования; этапные и текущие медицинские обследования;врачебно-педагогические наблюдения(п.36 Приказ №1144).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского или о заключения с установленной первой или второй группой здоровья, определенного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п.36 Приказ №1144). Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям, участию в спортивных соревнованиях, в соответствии с приказом Минздрава России (п.36 Приказ №1144).

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях

3.1.1 Участие в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения к Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2 Участие в спортивных соревнованиях на этапе учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 Участие в спортивных соревнованиях на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

III.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «дзюдо»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Сибиряк», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.12 Примерной Программы по виду спорта «дзюдо»).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению директора МБУ ДО СШ «Сибиряк» с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказ №634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты похождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отличается на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей(законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ «Сибиряк» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (п.3.2. ст.84 федерального закона № 237-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по по виду спорта «дзюдо»

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

[ФССП по виду спорта «дзюдо» Приложение 4]

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8 7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11 10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «дзюдо»**

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на
этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап
высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				

4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта «дзюдо», определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе. Программа разработана и реализуется муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой «Сибиряк» (далее – Учреждение).

Вид спорта «дзюдо» имеет высокую популярность в России. Основа занимающихся дзюдо – это юные дзюдоисты от 7 до 16 лет. В общей массе и составляют 84-86% от общего числа занимающихся дзюдо в нашей стране. Процесс вовлечения детей в систематические занятия дзюдо требует тщательной разработки программно-методического обеспечения и внедрения Типовой программы спортивной подготовки, разработанной с учетом возрастных особенностей детей.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико–тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно–методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **основных задач**, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отбирать одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- овладеть методами определения уровня физической готовности;
- получить спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формировать личность методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематически повышать мастерство за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитать морально–волевые качества, прививать патриотизм и общекультурные ценности;
- повышать работоспособность юных спортсменов, расширять их физические возможности развития, поддерживать высокую физическую готовность спортсменов высшего мастерства;

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд;
- подготовить спортивных судей по дзюдо из числа тренеров и занимающихся.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «дзюдо». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по дзюдо с юными спортсменами на начальном этапе.

Планирование спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Для спортсменов на этапе начальной подготовки проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Годовой тренировочный цикл начинается 1 сентября и заканчивается, как в июле (48 недель). Далее 4 недели (переходный период или активный отдых) спортсмены проводят в спортивно-оздоровительном лагере, на сборах или самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, для поддержания спортивной формы.

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно - оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объёмы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин годового плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливается переходный период продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера. Программа разработана на основе следующих методических принципов:

- 1) принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) принцип преемственности, определяющий последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям перспективного продвижения к высшему спортивному мастерству;

3) принцип вариативности, предусматривающий, в зависимости от этапа подготовки, учёт индивидуальных особенностей спортсменов, методические подходы к освоению программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных форм прогрессивного повышения нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Методы подготовки

Методы подготовки в дзюдо являются основой для применяемых методических приемов, разработки методик, методических подходов.

Методы подготовки – совокупность способов работы тренера и спортсменов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на формирование знаний, умений, навыков, повышение физической подготовленности и воспитание личностных качеств.

Методический прием – способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении юными спортсменами технических действий в дзюдо используют различные методические приемы.

1) Выполнение упражнений в стандартных условиях. Цель – помочь обучающимся сформировать двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого технического действия.

2) Применение регуляторов движений. Цель – создать для занимающихся дзюдо такие условия, в которых техническое действие выполняется только рациональным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия зрительных ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметка направления движения или ограничение пространственных пределов движений);

б) введение слуховых ориентиров в процессе выполнения двигательных действий (по сигналу изменение темпа, ритма, амплитуды движения). Методы, используемые в дзюдо, разнообразны, они разделяются две основных группы: практические и общепедагогические методы.

Практические методы

Группа практических методов включает в себя методы строго регламентированного упражнения; игровой; соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи подготовки спортсменов в дзюдо, связанные с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств занимающихся.

Методы строго регламентированного упражнения

Имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь упражнений друг с другом); точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также

нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями спортсменов в дзюдо. Эта группа методов широко применяется при организации занятий с юными дзюдоистами на этапе начальной подготовки.

Особенностью методов строго регламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, формирования умений и навыков, а также направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей у занимающихся дзюдо.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы обучения двигательным действиям.

Методы обучения

Методы, применяемые в процессе обучения в дзюдо, имеют разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач.

а) Методы, направленные на освоение техники дзюдо, предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно- конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно- конструктивного упражнения). При обучении технике юных дзюдоистов не следует длительное время использовать метод расчлененно-конструктивного упражнения, т.к. при последующем соединении элементов приема могут возникать паузы. **Методы расчлененно-конструктивного упражнения** применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий; особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой (связки, комбинации).

Расчленение технического действия на элементы в дзюдо не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для того, чтобы занимающиеся могли изучить относительно крупные звенья техники при выполнении упражнений избранного вида спорта. Например, технику выведения из равновесия с последующим переходом к выполнению броска. Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяют для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также используют в процессе освоения базовых положений тела: стойка, захват, вход в прием, бросок, страховка партнера. Применение этих методов в тренировочном процессе спортсменов в дзюдо предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое двигательное действие. Методы целостно-конструктивного упражнения – направлены на изучение спортсменами технических и тактических действий в целостном виде (обычно бросок); возможно развертывание обучения от главного звена к деталям техники; изучение техники также может проводиться на основе подводящих упражнений. **б) Методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий**, содействуют согласованию целостной структуры действий спортсменов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств у спортсменов без изменения (нарушения) структуры движения (то есть наблюдается сопряженное воздействие). Такие методы применяются с юными дзюдоистами, начиная с 10 лет и предполагают имитацию техники с амортизатором или гантелями 1- 1,5 кг в зависимости от массы тела.

В дзюдо этот метод возможно, использовать в процессе совершенствования техники двигательных действий для улучшения их качественной основы, повышения результативности.

Метод избирательно-направленный приоритетно воздействуют на повышение физических качеств у спортсменов, необходимых для достижения успехов в изучении техники дзюдо, посредством выполнения специальных упражнений. Используя данный метод, не только совершенствуют форму движений, а также преимущественно увеличивают функциональные возможности организма спортсменов. Этот метод применяют с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Методы воспитания физических качеств

Одна из самых крупных групп, объединяющих методы, применяемые в спортивной подготовке, направлена на воспитание физических качеств. Для повышения уровня проявления каждого физического качества применяются свои методы. В обобщенном виде все методы этой группы разделяются на типы: равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой.

Нормирование и регулирование нагрузки этими методами на занятиях дзюдо значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений, например, ставится задача – выполнить заданное количество удержаний, бросков, связок, комбинаций. По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на группы: методы стандартно-повторного упражнения; методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) – методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха – методы интервального упражнения. В практике спортивной подготовки юных спортсменов в дзюдо можно рекомендовать основные разновидности.

Повторный метод – характеризуется повторным выполнением спортсменами заданных действий в ходе отдельного тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки.

Цель применения повторного метода – создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке и обеспечить сохранение уровня работоспособности спортсменов.

Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка – моделирование

соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у спортсменов. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у спортсменов в дзюдо могут возникать значительные, а иногда и максимальные напряжения в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма – мышечную, вегетативную, эндокринную. С детьми 7-10 лет повторный метод используется в щадящем режиме, с интервалами отдыха между упражнениями для полноценного восстановления. Недостаток повторного метода заключается в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы, его не рекомендуется делать ведущим в тренировочном процессе юных спортсменов, при продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа спортсменов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне совершенствования двигательного навыка и контроля за качеством работы, допускается использование с 10 лет.

Цель применения метода в дзюдо – предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, налаживание двигательной координации.

Задачи, решаемые переменным методом: расширение диапазона двигательных навыков спортсменов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации спортсменов к различным условиям работы, в том числе условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода в универсальности и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

На занятиях с юными дзюдоистами переменный метод используется с осторожностью, после качественной разминки. Избегать применение переменного метода «на фоне усталости».

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Рекомендуется использовать с начинающими дзюдоистами 7 лет и старше. Задачи, решаемые с помощью метода: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие возможностей кардиореспираторной системы у юных спортсменов в дзюдо.

Особенности воздействия, на организм спортсменов – формирование устойчивого двигательного навыка, повышение способности организма противостоять утомлению

длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность спортсменам, недостаточно хорошо подготовленным физически, выполнить большой объём нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая адаптация к нему, в связи с чем снижается и тренирующий эффект.

Круговой метод проведения занятий основан на комплексном использовании методов строго регламентированного упражнения. В тренировочном процессе с занимающимися дзюдо различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений, которые спортсмены должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения (станции) располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Спортсмены выполняют упражнения в порядке прохождения 4-6 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически несложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет занимающимся дзюдо повторять их многократно и комплексно. Основные термины, используемые тренерами при дозировке нагрузки в круговой тренировке:

подход – выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;

повтор – выполнение нескольких подходов одного и того же движения;

серия – несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;

комплекс – объединение нескольких различных упражнений или серий;

круг – одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;

активная пауза – перерыв для отдыха, заполненный на 40-60% упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяется методической грамотностью тренера, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями занимающихся и соблюдением принципов тренировки.

Игровой метод Характеризуется признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. При реализации метода в дзюдо наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от спортсмена требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Основным отличием игрового от соревновательного метода является наличие в игровом

методе сюжетно-ролевой основы. Каждая игра имеет сюжет, согласно которому распределяются роли игроков. В занятиях с юными дзюдоистами, игровой метод оказывает значимое воспитательное воздействие на их личность.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования у занимающихся дзюдо двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в сложно-координационном виде спорта. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

Игровая деятельность очень важна для детей и подростков, занимающихся дзюдо. Особенно важно то, что игровой метод позволяет формировать навыки самостоятельности, игровой дисциплины, целеустремленности, творческие способности.

Соревновательный метод

Признаками соревновательного метода являются:

- подчинение всей деятельности спортсменов задаче победить при выполнении того или иного действия с обусловленными правилами;
- проявление максимума физических и психических сил при выполнении технических элементов в стремлении к высоким спортивным достижениям. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью спортсменов и регулировании нагрузки. В тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости занимающихся дзюдо (особенно юных спортсменов) к победам и неудачам.

Общепедагогические методы. В спортивной подготовке широко используются методы общей педагогики – методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные). По отношению к специфическим методам, общепедагогические методы, применяемые в дзюдо, являются подчиненными. При этом их роль чрезвычайно важна в формировании знаний, умений и навыков избранного вида спорта.

Методы использования слова

Словесные методы в тренировке спортсменов в дзюдо применяются с учетом возрастных особенностей. Для занимающихся 7-10 лет ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Тренировочная деятельность спортсменов, независимо от возраста, более эффективна при использовании словесных методов, сочетающихся с наглядными методами.

Словесные методы

- рассказ – изложение изучаемого материала в повествовательной форме;
- объяснение – лаконичное, аргументированное изложение вопроса (задания), посвященное технике упражнения, методике занятий, допущенным ошибкам;
- беседа – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией,

проводимая с одним воспитанником или группой;

- лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение темы (проблемы);

инструктаж – точное, конкретное изложение выполняемого задания;

указание – действий спортсмена перед или во время

выполнения упражнения для повышения эффективности решения двигательной задачи.

Применяемые в дзюдо словесные методы должны отличаться эмоциональностью, отсутствием монотонности, лаконичностью. Эмоциональное, образное слово действует не только на сознание занимающихся, но и на их чувства, что стимулирует активную деятельность спортсменов.

Методы словесной саморегуляции (идеомоторные)

В подготовке спортсменов в дзюдо эти методы основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с спортсменами наиболее применяется:

идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее действие создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенная тренировка – система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке спортсменов.

На занятиях с юными дзюдоистами следует обучать эмоциональной самонастройке и идеомоторному упражнению. Для создания общей картины предстоящих двигательных действий дзюдо или их элементов широко применяются методы самопроговаривания. Их суть состоит в том, что юный спортсмен мысленно представляет технику. Например, перед выполнением удержания или броска, или другого сложного элемента, спортсмен проговаривает вслух последовательность своих действий, а затем «про себя» в форме внутренней речи.

Регуляция двигательной деятельности в дзюдо может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений. Основы такой регуляции закладываются на этапе начальной подготовки со 2-3 года занятий.

Методы обеспечения наглядности

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ и демонстрация моделей (видеоматериалы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у занимающихся дзюдо младшего возраста подражание технике не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется воздействием ряда факторов:

- способность анализировать увиденное действие;
- соответствие психофизиологической зрелости юных спортсменов сложности упражнения;
- уровень знаний, полнота представлений обучаемых о выполняемом действии;
- интерес у юных спортсменов к изучаемому действию, своевременный и качественный контроль техники его выполнения со стороны тренера.

Разновидности методов обеспечения наглядности

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у спортсменов представления о рациональной технике упражнений. Чтобы исключить подражание, используют словесные методы (формирующие логический образ действия). При использовании этого метода тренеру не рекомендуется акцентировать внимание на ошибках в технике, и особенно демонстрировать эти ошибки. Большинство обучаемых обязательно обратят на них внимание, и захотят повторить нерациональные движения.

Метод опосредованной наглядности содействует расширению и углублению представлений об изучаемом объекте. В дзюдо традиционно используются видеозаписи, позволяющие зафиксировать изображение в моменте движения и прокомментировать любую фазу технического действия.

Методы направленного прочувствования и проводка по движению основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела к мозгу, то есть на мышечном чувстве спортсменов. Подобное восприятие необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления. Достигается с применением методических приемов:

- выполнение упражнения в замедленном темпе с неопредельными усилиями и скоростями;
- помощь тренера (направление усилий спортсмена) при выполнении. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дзюдо формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно – управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально–технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;
- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико–биологического сопровождения, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально–технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, дзюдо на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо представлено в таблице 15.

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «дзюдо»**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этапы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)				Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)		Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	
		НП до года		НП свыше года		ТЭ до трех лет		ТЭ свыше трех лет		СС			
1	Общая физическая подготовка	54%	140	50%	156	24%	124	18%	150	14%	146	14%	174
2	Специальная физическая подготовка	4%	10	10%	32	18%	94	20%	166	20%	208	20%	250
3	Участие в спортивных соревнованиях		-		-	8%	42	8%	66	8%	82	8%	102
4	Техническая подготовка	4%	88	34%	106	36%	188	38%	316	42%	436	42%	524
5	Тактическая подготовка	6%	6	4%	4	8%	12	8%	26	8%	20	6%	20
6	Теоретическая подготовка		4		4		12		10		20		20
7	Психологическая подготовка		2		2		10		20		24		20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		4		2		8		10		20		14
9	Инструкторская практика		-		-		2%		6		4%		20
10	Судейская практика	-	-		4		14		20		26		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2	2%	2	4%	10	4%	20	4%	22	6%	40
12	Восстановительные мероприятия		4		4		10		14		20		34
Общее количество часов в год		100 %	260	100 %	312	100 %	520	100 %	832	100 %	1040	100 %	1248

IV.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды) Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Минимальный возраст приёма поступающих для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта дзюдо с 7 лет;

Таблица 16

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» занятий для этапа начальной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этап начальной подготовки (НП)	
		НП до года	НП свыше года
1	Общая физическая подготовка	140	156
2	Специальная физическая подготовка	10	32
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	88	106
5	Тактическая подготовка	6	4
6	Теоретическая подготовка	4	4
7	Психологическая подготовка	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2
9	Инструкторская практика	-	-
10	Судейская практика	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
12	Восстановительные мероприятия	4	4
Общее количество часов в год		260	312

Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера – преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера.

1. При одновременном проведении тренировочных занятий соспорсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала и раздевалок;

2. не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-дзюдоистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических

тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей у юных дзюдоистов не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный дзюдоист обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 7–10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 2 до 3 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Тренировочный процесс в дзюдо является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. На этапе начальной подготовки (особенно до года) используют прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма юных дзюдоистов. В процессе тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный). Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки фиксируется реакция организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе, в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности

соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе начальной подготовки служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Для повышения эффективности организации многолетней системы спортивной подготовки по дзюдо необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и рекомендации по организации занятий (Табл.10).

Таблица 17

Учет возрастных особенностей детей для повышения эффективности занятий по дзюдо

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся 7-10-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1	Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления.	Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппарата. Особое внимание уделять формированию рациональной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений.
2	Частота сердечных сокращений в покое 85-92 уд/мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях	Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, броски, метания). При отработке техники в партере, разделять на пары с учетом массы тела. ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит несколько замедленно
3	Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание – поверхностное, во внутреннем – снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови. Обмен веществ очень активный	Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30с. Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Необходимо изменять упражнения, применяемые для отдельных мышечных групп
5	У девочек в 9-10 лет начинается период половое созревания	Строго дозировать нагрузки для девочек

6	Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения.	Чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание
7	Проявление невнимательности в процессе занятий	Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие.
8	Усиливается потребность общения сверстниками	Усиливать роль взаимодействия с партнерами в игровых заданиях, организовывать выполнение упражнений в командах.
9	Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении.	Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии.
10	Развиваются познавательные способности	Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об известных спортсменах-дзюдоистах.
11	Формируются элементы	Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача), стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность.

Возрастные особенности оказывают существенное влияние на подбор средств и методов тренировки. Следует учитывать, что физические качества развиваются одновременно и для повышения физической подготовленности юных дзюдоистов следует учитывать чувствительные периоды. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом этих чувствительных периодов. Также целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии отдельных физических качеств: общей выносливости и скоростных способностей; в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

Физическая подготовка

Основными направлениями физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в дзюдо являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности. Основными упражнениями являются общеподготовительные. Специальная физическая подготовка реализуется с учетом возраста, пола и уровня

подготовленности юных дзюдоистов.

Учитывать, что средства специальной подготовки в излишнем использовании оказывают негативное воздействие на деятельность органов и систем у недостаточно подготовленных юных спортсменов. Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 18 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в дзюдо, в соответствии с ФССП.

Таблица 18

Влияние физических качеств на результативность в дзюдо

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние.

Основными методами физической подготовки являются: повторный, равномерный, круговой, игровой. Использование переменного метода (изменение темпа, ритма, амплитуды движений) в процессе тренировки проводить рационально, для этого следует планировать интервал отдыха до полного восстановления после выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка

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

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

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка

Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения движения животных, птиц, насекомых; специальные

упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере; перевороты партнера в положении лежа; базовые позы для выполнения бросков; упражнения в упоре головой в татами; имитация бросков; упражнения на борцовском мосту.

Развитие физических качеств

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. Изучение дзюдоистами технико-тактических действий требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, развития на высоком уровне силовых, скоростных, координационных способностей, а также выносливости (способности противостоять утомлению) и гибкости (способности выполнять упражнения с наибольшей амплитудой). Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют методики развития физических качеств. Разработка тренером методики развития физического качества для дзюдоистов состоит из операций:

постановка педагогической задачи – для этого тренером проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;

отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов – они выбираются из типовой программы спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся;

определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий дзюдо – эта операция затрагивает планирование физической подготовки с учетом изменений в уровне подготовленности занимающихся;

Силовая подготовки

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий.

Виды силовых способностей

Силовые способности дзюдоистов разделяют на виды с учетом режимов мышечной деятельности, продолжительности и интенсивности упражнения. Выделяют собственно-силовые способности, скоростно- силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц в дзюдо проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: борьбе за захват, освобождение от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (их длина не изменяется) очевиден при выполнении удержаний, некоторых болевых приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются

непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в максимальной мощности выполнения выведений изравновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять.

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность частоту импульсации и количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группу иннервируемых им двигательных волокон), а также на межмышечную координацию. Другим фактором является собственно- мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция).

Задачи силовой подготовки дзюдоистов

- 1) Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
- 2) Обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата у дзюдоистов.
- 3) Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Особенности силовой подготовки с учетом возраста занимающихся Известно, что развитие силы имеет высокие и низкие темпы прироста результатов. Сенситивными (чувствительными) периодами к воздействию

упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

- высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзю-до возможен в 9-10 (девочки), 10-11 (мальчики);
- прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10-11 лет;
- скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целе-направленному воспитанию у мальчиков в 10-11 лет, у девочек в 11-12 лет.

К 10-11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средства развития силы – физические упражнения, выполнение которых требует большей величины напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Общеподготовительные средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки, лазание по канату, поднятие ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (гантели, набивные мячи), с

отягощением – сопротивлением (амортизатор, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление).

Методы развития силы: методы повторного упражнения с использованием не предельных отягощений, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

Организация силовой подготовки в дзюдо: Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия. Хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке. Систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

Силовая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста имеет особенности. У юных дзюдоистов (девочки и мальчики) 10-12 лет закладываются «фундамент» качественной силовой подготовки. Для этого необходимо повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять связки. В работе с дзюдоистами необходимо применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются гантели (1кг), набивные мячи (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10-12 раз).

Целесообразно дополнять занятия круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное включение в работу мышечные группы рук, ног, туловища (шеи), выполнении упражнений на разных станциях.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. Она должна составлять в 10-11 лет 20-30% от массы тела занимающихся. Упражнения с отягощением – массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 9- 10 лет (приседания, отжимания) и взрывной силы (прыжки).

Упражнения с отягощением – массой предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, специально-подготовительные упражнения).

Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров). Они содействуют возможности укрепления мышц по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений такие упражнения воздействуют на

собственно - силовые способности (5-6 повторений в одном подходе), на скоростно- силовые способности (8-10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (свыше 20 повторений в одном подходе). К этим упражнениям следует относиться с осторожностью, не смотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц различна.

Особенностью выполнения бросков в дзюдо является подготовительное действие – выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. В работе с амортизатором преодоление их сопротивления требует противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки этим видом упражнений отрицательно повлияет на координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: борьба за захват, работа в партере и стойке с партнером большего веса. При выполнении таких упражнений необходимо следить за точностью дозирования нагрузки.

Упражнения в самосопротивлении очень полезны, но пока недостаточно широко применяются в подготовке дзюдоистов. В процессе их выполнения может проходить одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, если одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа в уступающем. Так может выполняться имитация приемов, при их выполнении увеличивается мышечная масса, совершенствуется внутримышечная координация. Применение этих упражнений может быть дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов.

Применение методики силовой подготовки содействует повышению активной массы мышц, укреплению связок и суставов у дзюдоистов.

Скоростная подготовка дзюдоистов

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Виды скоростных способностей

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в изменяющихся ситуациях. Скоростные способности делятся на три вида:

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный – скрытый период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, начинающих изучение дзюдо,

они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и других. То есть в таких ситуациях, которые требуют известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций предусматривает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при борьбе за захват, работе с партнером на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и заключаются в способности максимально быстро осуществлять выбор ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения у дзюдоистов реализуется при преодолении сопротивления соперника менее 20% от максимального (чтобы преодолеть сопротивление свыше 20% от максимального необходимо проявлять силовые способности). Проявляется в простых неотягощенных движениях: имитация технических действий, сближение с партнером (соперником), использование усилий соперника для выполнения своего приема.

Частота (темп) движений проявляется дзюдоистами в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях), в поединке реализуется при попытках выполнения одного броска (повторная атака) или бросков в разных направлениях.

Развитие скоростных способностей у дзюдоистов зависит от определенных факторов. Скорость двигательных реакций зависит от деятельности анализаторов зрительных и слуховых; от динамики процессов в центральной нервной системе, что влияет на частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений зависит от сложности координационных механизмов движения и степени освоенности действия.

Задачи скоростной подготовки дзюдоистов

1. Повышать скорость ациклических движений.
2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.
3. Увеличивать темп движений.

Скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые за минимальное время. Средства, способствующие развитию скоростных способностей: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на

меньших, чем стандартные площадках, бег. Основной метод развития скоростных способностей – повторный.

Особенности скоростной подготовки с учетом возраста занимающихся дзюдо

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей у дзюдоистов от 7-8 до 11-12 лет. Наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

Общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов:

- Установлено, что более 25 % от общего количества травм в занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.
- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.
- При возникновении боли или неприятных ощущений в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности скоростной подготовки с учетом возраста занимающихся

У дзюдоистов (возраст занимающихся 10-11 лет) протекает сенситивный (чувствительный) период развития простой и сложной двигательных реакций и частоты движений. Успешность скоростной подготовки дзюдоистов основывается также на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений.

Организация скоростной подготовки в дзюдо

Тренеры должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

Скорость простых двигательных реакций дзюдоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10-30м), используют эстафеты, прыжки, акробатические упражнения, метания. Для развития

скорости, необходимо ориентировать занимающихся не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной или в начале основной части занятия и проводиться до снижения скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходимо сначала учить юных спортсменов ответной реакции на раздражитель, а затем ставить задачу быстрого выполнения.

Сложные двигательные реакции, развиваемые у дзюдоистов, содействуют выполнению ими технических приемов в обе стороны, формируют умения предугадывать действие соперника (по стойке, дистанции), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, поединки по заданию.

Развитие быстроты простых реакций

Предусматривает ряд вариантов. Освоение техники движения, являющимся ответом на раздражитель. Например, преследование в партере после выполнения броска – заданным удержанием. Это простая реакция проявляется в определенных «стандартных» положениях в дзюдо (переход отброска к преследованию, защита от удержания и болевого). Низкая скорость в таких ситуациях часто лишает победы дзюдоистов. Выполнение различных упражнений соревновательного характера, улучшающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого могут применяться упрощенные условия противоборства (борьба одной рукой, выведение партнера из равновесия в заданном направлении), фрагменты поединка.

Можно проводить комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением зоны для противоборства, с уменьшением времени поединка).

Развитие быстроты сложных двигательных реакций

Основывается на владении дзюдоистами различных двигательных умений и навыков.

В дзюдо в основном преобладают реакции выбора. Важно освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки соперника.

Необходимо учиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов сочетать восприятие информации и двигательной ответ.

Следует постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если сначала дзюдоиста предупреждают, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом; после этого спортсмен будет предупрежден «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут нарабатываться годами, особенно если учитывать диапазон техники в дзюдо. Это направление позволяет все время увеличивать число альтернатив выбора. Признаком высокой скорости сложных двигательных реакций

служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

В занятиях с дзюдоистами необходимо вариативное сочетание (в пространстве и времени) моторного компонента с разными сигнальными раздражителями (в то числе и внесение тренером коррекций в действия в процессе тренировочной и соревновательной деятельности). Необходимо дополнять занятия дзюдоистов изменениям скорости выполнения упражнений, перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

Повышение скорости и темпа движений

Темп движений и скорость ациклического движения развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально- подготовительных и основных упражнениях) возрастает, если выполнять их с вариативной скоростью (быстро, медленно) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий выполнения задания не должно нарушать технику упражнения. Усложнять условия можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Рекомендуется применять такой подход при совершенствовании скорости преследования партнера после броска заранее обусловленным способом удержания, болевым приемом.

Скорость у дзюдоистов эффективно развивается в процессе противоборства. Для этого тренер ставит перед дзюдоистами разные задачи:

- выполнить заданный прием в короткий промежуток времени;
- отыграть у партнера оценку;
- повышать темп движения при выполнении захватов, перемещений.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок: выполнение с упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности, недостаточная разносторонность тренировочных воздействий, резкое увеличение объёма недостаточное усвоение техники скоростных упражнений, перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата, некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений, выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности. Виды выносливости.

– это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). На этапе НП используют увеличение количества повторений общеразвивающих упражнений, бег в медленном темпе.

Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей. На этапе НП закладывают фундаментальной выносливости. Для этого используют методические приемы: отработка техники (совершенствование) в конце основной части занятия, имитация технических действий на фоне усталости (без партнера) и другие броски на скорость (набрасывания) до этапа НП 4 года обучения использовать не рекомендуется.

В занятиях дзюдо проявляются различные компоненты выносливости: силовой компонент выносливости связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на выполнение двигательных умений и навыков в состоянии утомления дзюдоистов; скоростной компонент выносливости важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов; личностно-психологический компонент связан с мотивацией дзюдоистов на достижение результатов, психической установкой на тренировочную и соревновательную деятельность, а также качествами личности: выдержкой, целеустремленностью, настойчивостью, волей к победе.

Задачи по развитию общей выносливости

- 1 Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
- 2 Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
- 3 Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания). К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Методы: равномерный, переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа НП 4 года обучения).

Задачи по развитию специальной выносливости

Совершенствование аэробных возможностей организма дзюдоистов. Повышения анаэробных возможностей путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы. Повышение устойчивости организма к не благоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Средства: основные (целевые) упражнения, специально подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Метод: переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа НП 4 года обучения).

Возрастные особенности проявления выносливости у дзюдоистов: у мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8-9 до 10 лет. Девочки имеют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет.

Общие рекомендации по повышению выносливости

Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям дзюдоистов. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Тренировочные нагрузки, повышающие выносливость, должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Методика развития выносливости

Начальный период занятий дзюдо направлен на постепенную подготовку организма занимающихся к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера. Они имеют один выраженный недостаток – монотонность, хотя и очень полезны для юных дзюдоистов. Целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Среди дзюдоистов-новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные играют в «защите» или резко снижают интенсивность выполняемой работы. Специальная выносливость у юных дзюдоистов строится на фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10-12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки с использованием общеподготовительных и специальных упражнений ациклического характера (имитационных).

В процессе тренировки дзюдоистов на выносливость следует

избегать методических ошибок:

Недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Использование однообразных средств и методов развития выносливости.

Форсирование тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недостаточного восстановления организма).

Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания и плохого самочувствия.

Координационная подготовка

Ловкость (координационные способности) – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Они проявляются в быстрой обучаемости и умении дзюдоистов перестраивать свои действия в зависимости от условий противоборства.

Виды координационных способностей

У дзюдоистов можно выявить основные виды координационных способностей:

- ритм (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- равновесие (сохранение устойчивого положения тела) при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве, реализуемое в тренировочной и соревновательной деятельности;
- управление параметрами движений кинематическими (пространственными, временными и пространственно-временными), динамическими, качественными (энергичность, пластичность);
- расслабление мышц.

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов.

Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в состоянии утомления. Важный фактор межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципацией – предвосхищение действий партнера-соперника (прогнозирование его атакующих или защитных действий), психологической установкой на решение двигательной задачи в вариативных

условиях. Задачи координационной подготовки дзюдоистов:

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов.

Особенности координационной подготовки с учётом возраста занимающихся

Чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8-9 лет, у дзюдоисток от 8-9 и от 10-11 лет. В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов юношеского возраста практически не уступают взрослым спортсменам.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация для дзюдоиста). Средствами развития координации движений являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными по форме и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями дзюдоистов выполнять только хорошо известные упражнения.

У 10-11 летних дзюдоистов важно обращать внимание на развитие равновесия (статическое, динамическое), совершенствование способности управления кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, рейке гимнастической скамейки); стоя на одной ноге, с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнение общеразвивающих упражнений по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки и регуляции параметров движений. Для юных дзюдоистов важны мышечные ощущения при

выполнении приемов. Для этого необходима отработка техники с партнерами своего веса и более легкими, на месте и в движении, в начале основной части тренировочного занятия и в конце (когда наступило утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить (на 5-10 с) мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы.

Следует особо остановиться на совершенствовании вестибулярной устойчивости юных дзюдоистов. Для этого рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках. Упражнения на развитие координационных способностей у дзюдоистов 10-11 лет рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части тренировочного занятия пока не наступило утомление.

Основу методики совершенствования точности движений у дзюдоистов составляют упражнения, требующие распределения усилий, самооценки техники приемов, обязательно выполняется изучение новых приемов.

Наиболее трудными для дзюдоистов являются задания на точность распределения силовых, временных, пространственных параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски в обе стороны, совершенствование техники одного броска на партнере высокого или низкого роста (или более легком или тяжелом). Или применение «сближаемых заданий» завершение бросков обусловленным удержанием, работа с партнером на заданной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов имеет два направления: совершенствование эталона движения (стабильность) и изменение движения с учетом заданных параметров (вариативность). Для дзюдоистов первое направление реализуется при изучении базовой техники дзюдо. Второе направление реализуется с помощью целевых установок, броски только на иппон, броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков.

Совершенствование силовой точности движений у дзюдоистов необходимо повышать, применяя анализ собственных усилий, упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов во многом зависит от «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени.

Методика развития координационных способностей

Равновесие у дзюдоистов может совершенствоваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением

пространства отработки техники (противоборства).

Ритм движений совершенствуется при отработке техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопок, команды голосом), показывающие необходимость акцентирования усилий или расслабления мышц. Для дзюдоистов важна идеомоторная тренировка – воспроизведение в форме внутренней речи усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении. Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам оценивать ситуации противоборства и реагировать на них рациональными действиями в тренировочном и на соревнованиях. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации. Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать заданные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» заданную оценку, моделировать ситуации соревнований.

Произвольное расслабление мышц совершенствуется у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, чередования напряжения и расслабления мышц (или напряжение одних мышц и расслабление других).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом движений).

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная и пассивная гибкость. Особенности развития гибкости с учетом возраста. Проявление гибкости у дзюдоистов во многом зависит от анатомического фактора (эластичность мышц и связок, форма суставов).

На гибкость влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол (увеличивается у дзюдоистов до 12 лет; у девочек и девушек (утром снижена). Влияет и «пакет одежды», а также гибкость существенно повышается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов: Содействовать подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы). Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо. Препятствовать снижению гибкости.

Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из главных условий – хорошая разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потоотделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует строго дозировать величину отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой, без излишнего растягивания на этапе НП.

Методика развития гибкости

Для совершенствования гибкости необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2-3 раза в неделю. Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10-12 раз.

Техническая подготовка

Основы техники дзюдо. Обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя: самостраховка (УКЭМИ); передвижения (СИНТАЙ); повороты тела (ТАЙ-САБАКИ: шагом вперед – МАЭ МАВАРИ, шагом назад – УШИРО МАВАРИ); выведение из равновесия (КУДЗУШИ); работа рук (ЦУРИТЭ и ХИКИТЭ) и т.д.); обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа: «мост», «креветка» и др. Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них). Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера). Освоение базовой техники борьбы в партере (ОСАЭКОМИ-ВАЗА - удержания) и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений). Освоение базовых комбинаций в борьбе стоя и лёжа.

Тактическая подготовка

Основы тактики дзюдо. Тактические задачи в поединке. Противоборство в стойке. Основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий. Основы тактики

участия в соревнованиях. Основы тактики ведения поединка. Тактика использования захвата в противоборстве. Тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска). Основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации). Переход от борьбы стоя к борьбе лежа. Тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

На этапе НП следует прежде всего формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

Теоретическая подготовка

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

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид физических упражнений. Зарождение дзюдо в Японии в 1882 г. Ценности дзюдо. Личность Кано Дзигоро – основателя дзюдо. Основы развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Олимпийская история дзюдо. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.

Основы философии дзюдо. Принципы дзюдо сформулированные Кано Дзигоро: принцип «Взаимного процветания» и принцип «Наиболее эффективного использования физической и духовной энергии» и примеры их применения в занятиях дзюдо и в современной жизни. Моральные нормы поведения дзюдоиста на тренировках, на соревнованиях и в повседневной жизни.

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к аттестации на ученическую степень. Порядок прохождения аттестации. Требования к выполнению юношеского разряда.

Терминология дзюдо. Основы правил.

Организующие команды: РЭЙ (приветствие поклоном); ХАДЖИМЭ (начинайте); МАТЭ (остановитесь); СОРЭ-МАДЭ (окончание поединка или тренировки).

Понятие борьбы стоя (ТАЧИ-ВАЗА) и борьбы лежа (НЭ-ВАЗА).

Названия технических элементов в стойке: Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ). ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено, УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием, О-СОТО-

ГАРИ – бросок отхватом, ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой, ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо.

Названия технических элементов в партере: ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку, КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

Терминология и основы правил соревнований: команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (содержание и безопасность). Правила проведения занятий в летний период. Запрещенные приемы и действия в дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма.

Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска к занятиям и соревнованиям по дзюдо. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращение к врачу. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях дзюдо.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка реализуется на этапе начальной спортивной подготовки достаточно узко. Средства и методы психологической подготовки используются в процессе подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Основой психологической подготовки, проводимой с юными дзюдоистами, является воспитательная работа. Следует знакомить юных спортсменов с Кодексом поведения дзюдоиста.

КОДЕКС ЧЕСТИ ДЗЮДОИСТА

Дзюдо бережно хранит вековые традиции, основанные на древнем самурайском кодексе чести.

Дзюдо тренирует не только физическую силу, но и закаляет волю, развивает ум, воспитывает благородство.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость;
- смелость;
- искренность;
- честность;
- скромность;
- самоконтроль;
- верность в дружбе;
- уважение к окружающим.

Начиная с 1884 года ученики, поступая в школу «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, многие пункты которой актуальны и по сей день:

1. Раз уж я решил посвятить себя борьбе дзюдо, я не откажусь от занятий без серьёзных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзё» (зала дзюдо).
3. Я не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.
5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кодокана, сейчас как ученик, а позже, как преподаватель, если я им стану.
6. Дзигоро Кано выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:
7. Владей инициативой в любом начинании;

8. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай завсем окружающим;

9. Осмысливай полностью, действуй решительно;

10. Знай меру;

11. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

Воспитательная работа. Проявление нравственных, волевых, интеллектуальных, эстетических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

Нравственные качества. Создание воспитывающих ситуаций на занятиях дзюдо, требующих проявления справедливости, честности, взаимопомощи.

Волевые качества. Объяснение и анализ примеров проявления целеустремленности, настойчивости, трудолюбия. Целеустремленность при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Самостоятельность в действиях, ответственность за свои поступки.

Понятие «личное пространство» (в зале, в раздевалке, на соревнованиях).

Коммуникативные качества: умение слушать, слышать собеседника, обосновывать свою точку зрения, высказывать свое мнение. Культура поведения в коллективе, уважение к старшим. Использование знаний в практике занятий. Словарный запас терминов дзюдо.

Патриотические качества: гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Ценности семьи, общества и спортивного коллектива.

Эстетические качества. Красота движений дзюдо. Гармония физического развития человека.

Программный материал

Материал для практических занятий, включенный в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ – приветствие поклоном; ХАДЖИМЭ – начинайте; МАТЭ – остановитесь; СОРЭ-МАДЭ – окончание поединка.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО- УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувыркком (МАЭ-МАВАРИ- УКЭМИ).

Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ

– удержание сбоку; ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ – удержание поперек. Оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ).

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх- вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным

количеством повторений до 8-10 раз.

СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Специально-подготовительные упражнения Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: **курица**, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком. **Перемещения:** в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Седы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях. **Группировки** из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). **Упражнения с поясом:** с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад

(УШИРО-МВАРИ-САБАКИ).

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в стойке:

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);
- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

– на выполнение заданного удержания.

Учебный материал для 2 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура личности, признаки проявления. Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника.

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу; О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О- УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки.

Правила соревнований: взвешивание участников. Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени).

Присвоение юношеских разрядов.

Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

Воспитательная работа. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований.

Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой).

Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

Практическая деятельность на занятиях. Общая физическая подготовка

средства воспитания физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку,

с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

Средства комплексного воздействия

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Вербочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад равновесием на одной ноге.

Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса ит.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

Комплекс общеподготовительных упражнений - «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

Приседания – 5 раз

Перекаты из положения лежа влево – 3 раза

Отжимания от пола – 5 раз

Перекаты из положения лежа вправо – 3 раза

Бег вперед-назад 3м × 5 раз

Кувырок вперед – 1 раз

Прыжки из приседа – 3 раза

Кувырок назад – 1 раз

Бросок вверх и ловля набивного мяча – 5 раз

Основы технико-тактической подготовки

основы техники

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них. **ОСНОВЫ ТАКТИКИ**

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Взаимодействие:

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСА- ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединки до 2 мин.

Противоборство в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;

- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.

Учебный материал для 3 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Значение физической и

спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Каном «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты.

Терминология дзюдо. Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку.

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

Воспитательная работа. Развивать нравственные, волевые, эстетические качества личности.

Содействовать развитию интеллектуальных качеств путем использования знаний о технике и тактике дзюдо в процессе противоборства

– «практическое использование знаний». Расширять словарный запас в процессе изучения терминов дзюдо. Развивать двигательную память, анализировать технику физических упражнений (исходное положение, позыв процессе движения, конечное положение).

Развивать познавательные способности, любознательность, активность и заинтересованность в познании окружающего мира через физические упражнения.

Гигиена и здоровье. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

Практическая деятельность на занятиях Общая физическая подготовка СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение- расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных

исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине. Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Средства комплексного воздействия

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми ТАИ-ОТОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз

6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

Основы технико-тактической подготовки **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска.

Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – сопротивление на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

Учебный материал для 4 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Организационно-методические указания по проведению тренировочных занятий

В процессе многолетней спортивной подготовки в дзюдо необходимо учитывать три блока, объединяющие типичные особенности и требования к проведению занятий.

I Организационно-методический блок

Целевая установка – тренировочные занятия по дзюдо следует проводить интересно, эмоционально, увлеченно для того, чтобы занимающиеся получали удовлетворение от участия

в них.

Методические приемы, повышающие интерес к занятиям дзюдо:

- обязательная и корректная постановка задач занятия;
- рациональное планирование изучаемого материала (из разделов теоретической, физической, технической, тактической, психической подготовки), соответствующего типовой программе спортивной подготовки;
- создание для занимающихся «категории успеха» путем выполнения упражнений, доступных юным дзюдоистам с учетом возраста, пола, уровня подготовленности, связывая успехи воспитанников с величиной проявленных усилий;
- поддержание эмоциональности занятия, тренеру не следует смешивать интересные упражнения с веселыми упражнениями, постоянные развлеченья часто вызывают у занимающихся поверхностное любопытство;
 - использование на занятиях соревновательных ситуаций, воспитание у юных дзюдоистов качества личности «состязательность»;
 - с занимающимися группы начальной подготовки до года эффективно использовать «целевые» упражнения «догнать», «быстро прыгнуть», «резко присесть» и другие;
 - следует уделять значительное внимание на тренировочных занятиях воспитанию специфических чувств (чувство захвата, чувство дистанции, ощущение направления движений партнера).

II Блок особенностей, связанных с выбором средств спортивной подготовки

Целевая установка – применяемые средства должны максимально приносить пользу занимающимся для их физического и духовного развития.

- при выборе средств необходимо учитывать гигиеническую пользу для организма, особенно для занимающихся старше лет, когда организм начинает развиваться особенно быстрыми темпами;
- отбор физических упражнений следует проводить с учетом пропорционального развития всех мышечных групп тела.

III Блок соотношения используемых методов спортивной подготовки

Целевая установка – гарантированно положительный результат многолетней спортивной подготовки возможен только при комплексном использовании основных методов. При разучивании техники наибольшую эффективность формирования двигательных представлений достигают при совместном, параллельном использовании словесных методов и методов наглядности;

- рекомендуется определенное соотношение практических методов для занимающихся различного возраста – у юных дзюдоистов 7-10 лет рекомендуется пропорция 3:2:1 (игровой метод, строго регламентированные методы, соревновательный метод);

– методы натаскивания, форсированного ускорения спортивной подготовки недопустимы, их вред для здоровья и достижений в спорте общеизвестен;

– методы обучения и воспитания должны формировать у юных спортсменов самостоятельность.

Рациональное построение системы спортивной подготовки в дзюдо должно учитывать строгую последовательность в увеличении нагрузок. Важно тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок, чтобы они не превышали возрастные и морфофункциональные возможности детей 7-10 лет.

Общеподготовительные средства(средства освоения «школы» движения)

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом, марш!», «Стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх–вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать).

То же, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 – 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках.

Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2–3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в тойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Средства освоения техники дзюдо

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй – приветствие (поклон). Тачи – рэй (tachi – rei) – приветствие стоя. Дза – рэй (za – rei) – приветствие на коленях. Оби (obi) – пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов.

Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Аюми – аши (ayumi – ashi) – передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) – передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Тай – сабаки (tai – sabaki) – повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват – рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Таблица 19

Техника бросков (nagewaza)

бросок скручиванием вокруг бедра	укигоши	ukigoshi
Отхват	о сото гари	o sotogari
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video приложение в AppStore: IJFApp		

Таблица 20

удержание сбоку	хон кэсагатамэ	hon kesagatame
удержание поперёк	ёкошихогатамэ	kzurekesagatame

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно–двигательного аппарата юных дзюдоистов.

Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси–лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся 7 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры.

В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия

(старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Теоретическая подготовка (НП до года)

- 1 История возникновения вида спорта и его развитие.
- 2 Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
- 3 Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
- 4 Закаливание организма
- 5 Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
- 6 Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
- 7 Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
- 8 Режим дня и питание обучающихся
- 9 Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта дзюдо.

Год условно можно разделить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП в первом полугодии включает: обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя: самостраховка, передвижения, повороты, выведение из равновесия, обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа (высед, полумост), основы взаимодействия с партнером (дистанции, захваты, передвижения, освоение базовой техники борьбы лежа, освоение базовой техники борьбы стоя, элементарные виды противоборства (переворачивание партнера с живота на спину, со спины на живот; игровые задания в теснение, в касание, в атакующий захват, в блокирующий захват). На этапе НП во втором полугодии продолжается совершенствование изученных элементов и новых элементов технических действий дзюдо: базовые элементы борьбы стоя; взаимодействия с партнером; освоение базовой техники борьбы лежа и противоборство; освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство; освоение связок (стойка-партер) и комбинаций из изученных элементов. В процессе технико-тактической подготовки важно формировать у юных дзюдоистов специфические чувства

Важно сформировать навык безопасного падения перед обучением технике бросков, это повысит качество освоения и будет содействовать профилактике травматизма.

IV.2 Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки Этап начальной подготовки (свыше года)

В таблице 18 представлен примерный план – график распределения учебных часов для 8 – летних занимающихся в группах второго года обучения этапа начальной подготовки.

Общеподготовительные средства для занимающихся на этапе НП (свыше года)

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «дзюдо».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем

не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл.22) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подскожек и помощи;

соблюдение методических указаний по обработке полученных

данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждая тесты

Соответствующее задание; обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

решения серии этических и нравственных задач.

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с

изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20–30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30–40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3–4 метра) с доставанием подвешенных

предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка») в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1–2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства спортивных игр для занимающихся на этапе НП (свыше года)

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2–3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» – стоя в 3–4 колоннах по 3–4 человека, линия удара – 3 м. Игра «Перебей мяч» – посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда,

у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» – прямо, справа, слева. Расстояние 5–7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

1. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumikata – hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nagewaza) и техники сковывающих действий (katamewaza).

Таблица 21

Техника бросков (nagewaza)

Боковая подсечка под выставленную ногу	дэ ашибараи	de ashibarai
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидзагурума	hizaguruma

Таблица 22

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание со стороны головы	камишихогатамэ	kamishihogatame
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэкэсагатамэ	kuzurekesagatame

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии технических действий.

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до 2 минут.

Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1–3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («кровать») и различные варианты выполнения.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности**. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания **настойчивости**. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки**. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива. Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения.

- 1 История возникновения вида спорта и его развитие.
- 2 Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
- 3 Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
- 4 Закаливание организма
- 5 Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
- 6 Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
- 7 Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
- 8 Режим дня и питание обучающихся.
- 9 Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта дзюдо.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1–2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

3.5.2.1 Этап начальной подготовки третьего, четвертого года

В таблице 19 представлен примерный план – график распределения учебных часов для 9 – летних занимающихся в группах третьего года обучения этапа начальной подготовки

Программный материал для занимающихся на этапе НП третьего, четвертого года Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40–60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1–2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу.

Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10–15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков – 3–2–1 попадания; девочки из 7 бросков – 3–2–1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы – подбивание мяча подъемом и бедром: «5» – 15 ударов, «4» – 10 ударов, «3» – 5 ударов.

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения (таблицы 20 и 21).

Таблица 23

Техника бросков (nagewaza)

передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchigari
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi

Таблица 24

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание сбоку с захватом своей ноги	макуракэсагатамэ	makurakesagatame
обратное удержание сбоку	уширокэсагатамэ	ushirokesagatame

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;
- контроль за осанкой, равновесием;
- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Средства физической подготовки

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3 – 5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками»,

«Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

Силовые. Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. **Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. **Повышающие выносливость.** Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций. Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Для воспитания **выдержки.** Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера. Для воспитания **инициативности.** Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1–2 соревнованиях. Выполнить норматив 3–го юношеского разряда.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационных экзаменов по технике третьего года обучения.

3.5.3.3. Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки четвертого года

В приложении представлен примерный план–график распределения учебных часов для занимающихся в группах четвертого года обучения этапа НП

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения. Изучение техники четвертого года обучения (таблицы 23 и 24).

Таблица 25

Техника бросков (nagewaza)

подсечка изнутри	ко учи гари	kouchigari
боковая подсечка в темп шагов	окури ашибараи	okuriashi braai
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэцурикомиаши	sasaetsurikomiashi

Таблица 26

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
удержание верхом	татэшихогатамэ	tateshihogatame

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения. Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико – тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 – 4 годов изучения:

- передняя подножка (taiotoshi) – бросок через бедроподбивом (ogoshi);
- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) – бросок скручиванием вокруг бедра (ukigoshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) – отхват (osotogari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки:

- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии. **Плавание.**

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу);
- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Для развития силы: поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико–тактических действий.

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания **решительности**. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником. Для воспитания **выдержки**. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником. Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

4. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера. Воспитание чувства **взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объёма техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. **Методика тренировки.** Основные методы развития силы, быстроты,

выносливости, гибкости, ловкости. **Правила соревнований.** Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage-waza*), техника борьбы лежа (*katame-waza*), техника удержаний (*osaekomi-waza*), техника болевых приемов (*kansetsu-waza*), техника удушающих захватов (*shime-waza*), техника комбинаций (*genzoku-waza*), техника контрприемов (*kaeshi-waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 2–3 соревнованиях в течение года. Выполнить норматив 2–го юношеского разряда

7. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике четвертого года обучения и выполнение норматива 2–го юношеского разряда.

IV.3 Программный материал для занимающихся на ТЭ (этапе спортивной специализации, до трех лет)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) (ТЭ)	
		ТЭ до трех лет	ТЭ свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	124	150
2	Специальная физическая подготовка	94	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	42	66
4	Техническая подготовка	188	316
5	Тактическая подготовка	12	26
6	Теоретическая подготовка	12	10
7	Психологическая подготовка	10	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	10

9	Инструкторская практика	6	20
10	Судейская практика	4	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	20
12	Восстановительные мероприятия	10	14
Общее количество часов в год		520	832

Средства освоения дзюдо

Для первого года освоения учебно-тренировочного этапа тапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблицы 27 и 28).

Таблица 27

Техника бросков (nagewaza)

чистый бросок через спину	иппонсеойнагэ	ipponseoinage
подхват бедром под две ноги	хараигоши	haraigoshi
бросок через бедро с захватом отворота	цурикомигоши	tsurikomigoshi
задняя подсечка	ко сото гари	kosotogari

Таблица 28

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание поперёк с захватом руки	кузурэёкошихогатамэ	kuzureyokoshihogatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэкамишихогатамэ	kuzure kami shihogatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэтатэшихогатамэ	kuzuretateshihogatame

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице 28.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепяхи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэвадза» при выполнении техники «осаэкомивадза».

Для второго года освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах 26 и 27 и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблица 29).

Таблица 29

Техника бросков (nagewaza)

бросок через спину	эрисэойнагэ	eriseoinage
бросок через спину	моротэсэойнагэ	moroteseoinage
бросок через спину захватом руки под плечо	сотомакикоми	sotomakikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэцурикомигоши	sodetsurikomigoshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико–тактических действий:

– **однонаправленные комбинации:**

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) – отхват (osotogari);
- подхватбедром (haraigoshi) – подхватизнутри (uchimata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

– **разнонаправленные комбинации:**

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) – бросок через спину (moroteseoinage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

1. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;
- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно–силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико–тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

2. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

3. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание **чувства взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований. Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объёма техники, разносторонности, эффективности.

4. Средства теоретической и методической подготовки

- 1 Роль и место физической культуры
в формировании личностных качеств
- 2 История возникновения олимпийского движения
- 3 Режим дня и питание обучающихся
- 4 Физиологические основы физической культуры
- 5 Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- 6 Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
- 7 Психологическая подготовка
- 8 Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
- 9 Правила вида спорта

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nagewaza*), техника борьбы лежа (*katamewaza*), техника удержаний (*osaekomiwaza*), техника болевых приемов (*kansetsuwaza*), техника удушающих захватов (*shimewaza*), техника комбинаций (*renzokuwaza*), техника контрприемов (*kaeshiwaza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

5. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5–6 соревнованиях в течение года. Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

6. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи – хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения этапа начальной спортивной специализации. Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

1. Средства освоения дзюдо

Для третьего года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 30 и 31.

Таблица 30

Техника бросков (nagewaza)

подхват под одну ногу	учи мата	uchimata
бросок через голову с упором стопой в живот	томоэнагэ	tomoenage
боковая подножка на пятке (седом)	ёкоотоши	yokootoshi

Таблица 31

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника kansetsuwaza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишигиджуджигатамэ	udehishigijujigatame
	удэ гатамэ	udegatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	вакигатамэ	wakigatame

узел локтя	удэ гарами	udegarami
------------	------------	-----------

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukuiwaza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butskarikeiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для четвертого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 30 и 31, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах 32 и 32.

Таблица 32

Техника бросков (nagewaza)

зацеп снаружи голенью	ко сотогакэ	kosotogake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэгоши	hanegoshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	сумигаэши	sumigaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	таниотоши	taniotoshi

Таблица 33

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника shimewaza		
	коши джимэ	koshijime
удушение захватом головы и руки ногами	санкакуджимэ	sankakujime
удушение сзади двумя отворотами	окури эриджимэ	okurierijime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката хаджимэ	kata ha jime

Для пятого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах 33 и изучение технических действий, перечисленных в таблице 34.

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника shimewaza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджиджимэ	kata jujjime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гякуджуджиджимэ	gyakujujjime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджиджимэ	name jujjime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэгурумаджимэ	sodegurumajime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJFApp		

Средства тактической подготовки

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. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

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

2. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно – силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3–5 мин (3–6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания **настойчивости.** В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20–40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания **выдержки.** Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания **смелости.** Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

4. Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

**Средства теоретической и методической подготовки для учебно - тренировочного этапа
(формирование специальных знаний)**

- 1 Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
- 2 История возникновения олимпийского движения.
- 3 Режим дня и питание обучающихся.
- 4 Физиологические основы физической культуры.
- 5 Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
- 6 Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
- 7 Психологическая подготовка.
- 8 Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
- 9 Правила вида спорта.

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotairenshujudoprincipe).

Принципы защиты (gochowayawara).

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода – обще–подготовительный и специально–подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода – переходно–восстановительный и переходно–подготовительный.

Психологическая подготовка. Волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

1. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6–7 соревнованиях в течение года.

2. Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

3. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (табл. 28–29) и выполнение норматива 3–го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (табл. 30–31) и выполнение норматива 2–го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения (табл. 32) и выполнение норматива 1–го разряда.

IV.4 Программный материал этапов совершенствования спортивного мастерства(14 лет и старше)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
1	Общая физическая подготовка	146	174
2	Специальная физическая подготовка	208	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	82	102
4	Техническая подготовка	436	524
5	Тактическая подготовка		

		20	20
6	Теоретическая подготовка	20	20
7	Психологическая подготовка	24	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	14
9	Инструкторская практика	22	24
10	Судейская практика	20	26
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	22	40
12	Восстановительные мероприятия	20	34
Общее количество часов в год		1040	1248

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются учащиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив 1-го спортивного разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблицах 36 и 37, и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение звания КМС.

Таблица 35

Техника бросков (*nagewaza*)

подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараимакикоми	haraimakikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchimatamakikomi
отхват с захватом руки под плечо	о сотомакикоми	o sotomakikomi
бросок через ногу скручиванием	ашигурума	ashiguruma
передняя подножка на пятке седом	укивадза	ukiwaza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккомигаэши	hikkomigaeshi
бросок через грудь седом	ёкогурума	yokoguruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширогоши	ushirogoshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	uranage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma

боковой переворот	тэ гурума	teguruma
бросок захватом двух ног	моротэ гари	morotegari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучикидаоши	kuchikidaoshi

Таблица 36

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника kansetsuwaza		
рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	udehishigitegatame
рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишигиашигатамэ	udehishigiashigatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишигисанкакугатамэ	udehishigisankakugatame
техника shimewaza		
удушение сзади плечом и предплечьем	хадакаджимэ	hadakajime
удушение спереди предплечьем	кататэджимэ	katatejime
удушение спереди кистями	рётэджимэ	ryotejime
	цуккомиджимэ	tsukkomijime

1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.
3	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4	Психологическая подготовка.
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7	Восстановительные средства и мероприятия.

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая дзюдо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются

высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

1. Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико – тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг–партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико–тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок – наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и

реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально–волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно – силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико – биологических) и научно–методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно–силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

2. Организация тренировочного процесса

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно

расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

По цели – тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся – индивидуальные, групповые, индивидуально–групповые.

По степени разнообразия решаемых задач – однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально–нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

3. Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно–силовых качеств и специальной выносливости.

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно–климатических условий

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно–климатических условий.

Тема 7. Индивидуально – групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуально–групповая технико–тактическая подготовка (оптимизация технико–тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно–силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности

Тема 10. Пищевые добавки

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 11. Допинг – неоправданный риск

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

1.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отвечает за развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно–психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. А так же, овладение приёмами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок,

развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у юных спортсменов психических качеств, необходимых для успешных занятий;
- осуществлять общую психологическую подготовку параллельно с технической, тактической, теоретической подготовкой;
- формировать и закреплять основные качества спортивного характера.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно – психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни. Основными методами психологической подготовки являются:

1. Беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме.
2. Использование разнообразных средств и приёмов психолого – педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.
3. Настрой на предстартовые и соревновательные состояния в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.
4. Метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.
5. Снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
6. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения всамовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
6. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
7. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.
8. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

9. Обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приёмов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение.

10. Саморегуляция, связанная с отражением своего физического «Я». В процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях.

11. Способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения); контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Применяются приемы, такие как: отвлечение путём сюжетных представлений и воображений, воссоздание и удержание в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности), саморегуляция эмоциональных состояний;

12. Самовнушение – в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой. В основе этого приёма саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);

13. Самоубеждение – это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим. Приемы: а) регулирование цели – умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;

б) ритуал предсоревновательного поведения – в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

V. 5 Учебно-тематический план и по виду спорта «дзюдо»

Темы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов, минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения	4 /4 240/240	в течение учебно-тренировочного года	
	История возникновения вида спорта и его развитие.	20 /10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов – дзюдоистов России, Кемеровской области-Кузбасса. Чемпионы и призёры Олимпийских Игр.
	Физическая культура.	20/30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	30/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	20/ 20	декабрь	Знания и основные правила.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	30/ 80	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	30/ 40	февраль-апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	20/ 30	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	40/ 30	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и	20/ 40	август	Правила эксплуатации и безопасного

	спортивный инвентарь по виду спорта дзюдо.			использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трёх лет обучения	12/10 720/600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	80/66	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	80/66	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	80/66	ноябрь декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	80/66	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	80/66	февраль	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	80/66	март- апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	80/66	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	80/66	июнь-июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта.	80/72	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	20 часов в год 1200 мин.		
	1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	2ч. 120 мин.	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта дзюдо.
	2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность.	4ч. 240 мин.	в течение всего года октябрь-ноябрь	Понятие травматизма. Перетренированность. Спортивная подготовка.
	3. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	4ч. 240 мин.	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	4. Психологическая подготовка.	2ч. 120 мин.	январь-февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	5. Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс.	2ч. 120 мин.	март – июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Направления спортивной тренировки.
	6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	4ч. 240 мин.	июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	7. Восстановительные средства и мероприятия.	2ч. 120 мин.	август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

			<p>рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся: дисциплины вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются МБУ ДО СШ «Сибиряк», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на

соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы и Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

VI.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 37

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по дзюдо

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	_____ного тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3

16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

[ФССП по виду спорта «дзюдо» Приложение №10]

VI.2 Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 38

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2

	соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)								
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

[ФССП по виду спорта «дзюдо» Приложение №11]

VI.3 Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность МБУ ДО СШ «Сибиряк» педагогическими, руководящими и иными работниками Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ «Сибиряк»

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать

требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VI.4 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Сибиряк»

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения дзюдо, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

VII Информационно-методические условия реализации Программы

Литературные источники

1. **Акопян А.О.** Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. **Горбунов Г. Д.** Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура / Г. Д. Горбунов. - 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд-во Советский спорт, 2014. - 326, [1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 978-5-9718-0698-1 (в пер.) - Текст : непосредственный.
1. **Григорьева Е.В.** Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белюсова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. **Дзюдо:** учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2021. – 112 с.
3. **Дзюдо:** базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/ Под общ.ред.
4. **Дзюдо:** программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2019. – 268 с.
5. **Емельянов С.М.** Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
6. **Ерегина С.В.** Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
7. **Ерегина С.В.** Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
8. **Ерегина С.В.** Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
9. **Ерегина С.В.** Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
10. **Ерегина С.В.** Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. –М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

11. **Еганов А.В.** Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Егунов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: 2008. – 283 с.
12. **Иорданская Ф. А.** Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений: этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования: [монография] / Ф. А. Иорданская.– Москва : Советский спорт, 2011. - 141 с. : ил., табл.; 24 см.; ISBN 978-5-9718-0496-3 - Текст: непосредственный.
13. **Кано Дзигаро.** Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. – 222 с.
14. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. – 542 с.
15. **Капилевич Л.В.** Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
16. **Кетельхут Р.** Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2023. – 88 с.
17. **Косоротов С.А.** Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
18. **Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»** - М.: Олма-Пресс, 2023. – 54 с. <https://olimpiec-nn.ru/news/2023/03/06/2722>
19. **Отаки Т.** Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гу-пало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
20. **Пархомович Г. П.** Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) -- Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 2019г.
21. **Педро Д.** Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
22. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
23. **Свищёв И.Д.** Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина – М.: СпортПресс, 2022. - 77 с.
24. **Шестаков В. Б.** Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б.Шестаков, С. В.Ерегина. – М.: Олма-Пресс, 2018. – 216 с.
25. **Шулика Ю.А.** Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев Ростов-на-Дону: «Феникс» 2006. – 532 с.

26. **Ямасита Ясухиро.** Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера) / Я. Ямасита. М.: «Гранд – Фаир», 2023. – 192 с.
27. Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. – М.: Олма-Пресс, 2002. – 160 с.

Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы

1. aim-time.com/dzyudo - видео каталог Федерации дзюдо России.
2. www.judo.ru - сайт Федерации дзюдо России.
3. www.spbjudo.com/ - сайт Федерации дзюдо Санкт-Петербурга.
4. www.eju.net - сайт Европейской федерации дзюдо.
5. www.ijf.org - сайт Всемирной федерации дзюдо.
6. www.mir-judo.ru - сайт журнала «Мир дзюдо».
7. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04> (видеофайл)
8. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
9. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
10. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
11. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWcOE>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
7. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf> (дата обращения 21.03.2023 г.)
8. Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта«Дзюдо» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section24/b9856e13ec197c59632f12e4dddc91a6.pdf> (дата обращения 21.04.2022 г.)