**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Нижнетавдинского муниципального района**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете |  | *УТВЕРЖДАЮ*  Директор МАУ ДО Нижнетавдинского МР «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Базадыров |

**Программа**

**предпрофессионального дополнительного образования**

**по виду спорта «дзюдо»**

Срок реализации Программы:

7 лет

Ф.И.О. разработчика Программы:

**Потапова А.Н.**

с. Нижняя Тавда

2015 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | *Характеристика дзюдо, отличительные особенности* | 4 |
| *1.2.* | *Специфика организации тренировочного процесса* | 5 |
| *1.3.* | *Структура системы многолетней подготовки* | 14 |
| 2. | Учебный план | 18 |
| *2.1.* | *Продолжительность и объемы реализации Программы* | 18 |
| *2.2.* | *Соотношение объемов тренировочного процесса* | 20 |
| *2.3.* | *Навыки в других видах спорта* | 20 |
| 3. | Методическая часть | 22 |
| *3.1.* | *Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки* | 22 |
| *3.1.1.* | *Теория и методика физической культуры* | 23 |
| *3.1.2.* | *Физическая подготовка* | 25 |
| *3.1.2.1.* | *Общая физическая подготовка* | 25 |
| *3.1.2.2.* | *Специальная физическая подготовка* | 30 |
| *3.1.3.* | *Избранный вид спорта* | 33 |
| *3.1.3.1.* | *Техническая подготовка* | 33 |
| *3.1.3.2.* | *Тактическая подготовка* | 40 |
| *3.1.3.3.* | *Интегральная подготовка* | 45 |
| *3.1.3.4.* | *Психологическая подготовка* | 46 |
| *3.1.3.5.* | *Инструкторская и судейская практика* | 50 |
| *3.1.3.6.* | *Восстановительные мероприятия и медицинское обследование* | 51 |
| *3.1.3.7.* | *Участие в соревнованиях* | 52 |
| *3.1.4.* | *Другие виды спорта и подвижные игры* | 52 |
| *3.2.* | *Требования техники безопасности и предупреждение травматизма* | 53 |
| *3.3.* | *Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки* | 56 |
| *3.4.* | *Воспитательная работа* | 58 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 64 |
| *4.1.* | *Требования к результатам освоения Программы по предметным областям* | 64 |
| *4.2.* | *Требования к освоению Программы по этапам подготовки* | 66 |
| *4.3.* | *Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы* | 66 |
| *4.4.* | *Методические указания по организации аттестации* | 78 |
| *4.5.* | *Требования к результатам освоения программы,*  *выполнение которых дает основание для перевода*  *на программу спортивной подготовки* | 79 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения Программы | 82 |
| *5.1.* | *Список библиографических источников* | 82 |
| *5.2.* | *Перечень интернет-ресурсов* | 83 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по дзюдо в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

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

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

* 1. ***Характеристика дзюдо, отличительные особенности***

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

**Дзюдо**-вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по

определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В дзюдо разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: *взаимная помощь и понимание для достижения большего* *прогресса*, а также *наилучшее использование тела и духа*. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

**Дзюдо** является тандемом гибкости и силы. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро. **Дзюдо** хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

**Дзюдо** развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно

интенсивно развивает человеческие качества.

* 1. ***Специфика организации тренировочного процесса***

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям (табл.8).

Тренеры-преподаватели по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой.

Целенаправленная подготовка дзюдоистов содействует достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психической подготовленностью и выражается в уровне спортивных результатов, показанных дзюдоистами на тренировках и соревнованиях. Состояние «спортивной формы» в процессе подготовки проходит следующие периоды становления.

**Период развития спортивной формы** — это индивидуальный для каждого дзюдоиста промежуток времени, определяемый (индивидуальным) количеством учебно-тренировочных занятий, выполняемых в течение определенных календарных сроков, по окончании которых дзюдоисты входят в состояние спортивной формы. Период включает 3 фазы: приобретение, сохранение и утрату. Иногда фазе приобретения предшествует фаза утраты. Фазы развития спортивной формы у дзюдоистов зависят от их индивидуальных особенностей и системы подготовки, могут чередоваться в последовательности: сохранения, утраты, приобретения и сохранения. Продолжительность этих фаз индивидуальна. Периоды развития спортивной формы у дзюдоистов заканчиваются в момент окончания фазы сохранения, которой предшествует фаза приобретения.

**Период сохранения спортивной формы** протекает в усредненные для всех дзюдоистов календарные сроки, обычно состоящие из четырех недельных циклов тренировки, на протяжении которых решается задача сохранения имеющегося в их начале уровня спортивной формы. Их количество зависит от структуры годичных циклов тренировки.

**Период отдыха** — это усредненный для всех дзюдоистов промежуток времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Периоды спортивной тренировки (по А. П. Бондарчуку, 2005) отождествляются с процессами вхождения в состояние спортивной формы (ее развития), ее сохранения и утраты.

**Фаза приобретения спортивной формы** является одной из главных, характеризующей процесс вхождения дзюдоистов в состояние спортивной формы. В это время может происходить рост спортивных результатов на 4–12 % относительно начального уровня, ее продолжительность индивидуальна.

**Фаза сохранения спортивной формы** — это особое состояние систем организма, которое в одних случаях характеризуется у дзюдоистов длительным отсутствием долговременных адаптационных перестроек, а в других совпадает с их завершением. В одном случае речь идет о первой фазе сохранения спортивной формы, с которой начинается процесс вхождения в состояние спортивной формы у большой группы спортсменов, в другом — о той фазе, которая следует за фазой приобретения (вторая по счету). Первая фаза сохранения спортивной формы, в отличие от второй, может следовать как после периодов отдыха, так и после начала периодов развития спортивной формы и периодов сохранения. После нее, обычно, следует фаза утраты спортивной формы.

**Фаза утраты спортивной формы** отражает процессы реадаптации, происходящие в системах организма. Ее следствием у дзюдоистов всегда является значительное снижение имеющегося уровня спортивных результатов. Фаза утраты спортивной формы может быть кратковременной или долговременной.

Кратковременная фаза обычно наблюдается в начале процесса вхождения в состояние спортивной формы, следует после фазы сохранения спортивной формы, с которой у некоторых дзюдоистов начинаются периоды развития спортивной формы, и предшествует фазам приобретения. Продолжительность этой фазы от 1 до 3 недельных циклов, обычно. Чаще всего ее длительность колеблется от 5 до 10 тренировочных занятий.

Долговременная фаза утраты спортивной формы может длиться месяцами и наблюдается, когда в учебно-тренировочном процессе подготовки дзюдоистов не производят смену применяемых средств тренировки после вхождения в состояние спортивной формы.

Активная утрата спортивной формы является результатом запланированного построения периодов спортивной тренировки.

Пассивная утрата спортивной формы происходит, когда дзюдоисты на протяжении длительных интервалов времени — от 4 до 6 недельных циклов и более — не тренируются.

Достижение состояния спортивной формы у дзюдоистов зависит от различных факторов: индивидуальных особенностей, динамики, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, системы упражнений в подготовительных периодах и др.

В системе занятий дзюдо эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности усиливается соблюдением общепедагогических и специфических принципов.

**ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**

На дзюдо распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера-преподавателя и спортсменов, занимающихся дзюдо, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку дзюдоистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

**1. Принцип сознательности и активности**

Обучение технике и тактике в дзюдо немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к дзюдо, должно стать главным побуждающим фактором всех действий дзюдоистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у дзюдоистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся дзюдо при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность дзюдоистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к дзюдо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся дзюдо осмысленное отношение и устойчивый интерес к дзюдо. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику дзюдо. Причина — в различии целей учебно-тренировочной деятельности: у занимающихся — «подвигаться», побороться, а у тренера-преподавателя — научить технике, тактике дзюдо. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки дзюдоистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя;

б) дзюдоисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в дзюдо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения дзюдоистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения — черты метода;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях дзюдо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность дзюдоистов, оптимально трудные — стимулируют.

**2. Принцип наглядности**

Наглядность в дзюдо не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у дзюдоистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В учебно-тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения дзюдоистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся дзюдо представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос, для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у дзюдоистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления дзюдоист не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у дзюдоистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии дзюдоисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру-преподавателю необходимо стремиться, чтобы в учебно-тренировочном процессе дзюдоисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в дзюдо нескольких однотипных двигательных задач.

**3. Принцип систематичности**

Предусматривает систематичность занятий дзюдоистов при организации учебно-тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного воспитательного процесса дзюдоистов. При планировании тренеры-преподаватели придерживаются следующих дидактических правил.

— Правило «от известного к неизвестному» определяет переход от изученных упражнений к новым.

— Правило «от легкого к трудному, от простого к сложному» применяется при планировании заданий для дзюдоистов различного возраста. В тренировочном задании нужно оценивать координационную структуру по шкале «простое — сложное», а динамическую структуру (соответствие задания уровню физической подготовленности обучаемого) — по шкале «легкое — трудное».

— Правило «от основы к деталям» предусматривает изучение основы техники дзюдо, после ее освоения переходят к уточнению пространственных характеристик.

— Правило «от частного к общему» требует, чтобы физические упражнения сначала выполнялись в относительно стандартных условиях, способствующих быстрому формированию умений дзюдоистов решать двигательную задачу в конкретных условиях, а затем в изменяющихся условиях.

— Правило «от общего к частному» требует изучения элемента техники дзюдо, который является базовым и позволяет в дальнейшем быстро изучить дзюдоистами другой элемент, принадлежащий к этому классу.

**4. Принцип прочности усвоения учебного материала**

Прочность усвоения — это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и дзюдоисты всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения дзюдоистами двигательной задачи.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов необходимо создавать условия для запоминания.

а) Нужно сформировать у дзюдоистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

— Начальное повторение — должно восстановить в памяти дзюдоистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

— Текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.

— Периодическое (регулярное) повторение дзюдоистами техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

— Заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия дзюдо.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

**5. Принцип научности**

Научность — отличительный признак системы подготовки в дзюдо. Организованная подготовка дзюдоистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься дзюдоистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) дзюдоисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике дзюдо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем техники и тактики дзюдо и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в учебно-тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, — усвоение терминологии дзюдо является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером-преподавателем различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

**6. Принцип доступности и индивидуализации**

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий возрастным особенностям дзюдоистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей дзюдоистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма дзюдоистов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма дзюдоистов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для дзюдоистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у дзюдоистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий дзюдоистов и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации: а) один или несколько дзюдоистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера-преподавателя индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности; б) один или несколько дзюдоистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обусловливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с дзюдоистами.

**1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации**

Направленность на высшие достижения осуществляется в дзюдо путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности дзюдоистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке дзюдоистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др.

Углубленная специализация в дзюдо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого дзюдоиста для разработки индивидуальных заданий.

**2. Единство общей и специальной подготовки**

Специализация в дзюдо предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в дзюдо во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки дзюдоистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка дзюдоистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для дзюдоистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий дзюдо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

**3. Непрерывность тренировочного процесса**

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у дзюдоистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в дзюдо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма дзюдоистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

**4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок**

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у дзюдоистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для дзюдоистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

**5. Волнообразность динамики нагрузок**

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

**6. Цикличность тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность дзюдоистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

**7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности дзюдоистов**

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности дзюдоистов. Планируя участие в соревнованиях дзюдоистов младшего возраста, тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных дзюдоистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к дзюдо и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

**8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности**

В занятиях дзюдоистов, особенно младшего возраста, тренеру-преподавателю не следует планировать узкоспециализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся дзюдо (в т. ч. и их личностное развитие).

* 1. ***Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)***

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

- этап начальной подготовки – до 2 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 5 лет;

Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики дзюдо. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. Возраст 10-12 лет.

В тренировочных группах, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и спецальной подготовке, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики дзюдо и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные дзюдоисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 |
| Тренировочный этап | 5 | 12 |

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

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

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Основные задачи этапа:***

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;

- получение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

***Основные задачи этапа:***

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 2).

*Таблица 2*

**Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | | **Период обучения** | **Наполняемость групп, чел** | | | **Нормативный объем недельной нагрузки** |
|  |  | | **мин** | **макс** |  | |
| Этап начальной подготовки | 1 год | | 14 | 20 | 6 | |
| 2 год | | 14 | 20 | 9 | |
| Тренировочный этап | 1 год | | 10 | 12 | 12 | |
| 2 год | | 10 | 12 | 14 | |
| 3 год | | 10 | 12 | 16 | |
| 4 год | | 10 | 12 | 18 | |
| 5 год | | 10 | 12 | 20 | |

Примечание:

Рекомендуемое отклонение:

на этапе начальной подготовки – не более 10 %,

на других этапах – не более 25 %.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

***2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы***

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

*Таблица 3*

**Примерный учебный план тренировочных занятий на 42 учебных недели для групп спортсменов в дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
|  | **НП** | | **Т** | | | | | |
| **Год обучения** | **1** | **2** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 9 | | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **25** | **38** | | **50** | **59** | **67** | **76** | **84** | |
| **Физическая подготовка** | **63** | **94** | | **126** | **147** | **168** | **189** | **240** | |
| Общая физическая подготовка, час | 35 | 53 | | 67 | 77 | 81 | 89 | 114 | |
| Специальная физическая подготовка, час | 28 | 41 | | 59 | 70 | 87 | 100 | 126 | |
| **Избранный вид спорта, час** | **152** | **226** | | **303** | **353** | **403** | **454** | **504** | |
| Техническая подготовка, час | 80 | 114 | | 128 | 142 | 165 | 185 | 205 | |
| Тактическая подготовка, час | 35 | 57 | | 65 | 83 | 92 | 104 | 121 | |
| Интегральная подготовка, час | 23 | 34 | | 46 | 53 | 61 | 69 | 76 | |
| Психологическая подготовка, час | 12 | 17 | | 22 | 27 | 30 | 34 | 38 | |
| Инструкторская и судейская практика, час | - | - | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 | 2 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Участие в соревнованиях, час | - | - | | 26 | 30 | 35 | 40 | 40 | |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **12** | **20** | | **25** | **29** | **34** | **37** | **42** | |
| **Всего часов** | **252** | **378** | | **504** | **588** | **672** | **756** | **840** | |

***2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса***

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица):

- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная подготовка в объеме 25% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 5% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

*Таблица 4*

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по разделам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **НП** | | | **Т** | | | | |
| **Год обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, %** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Физическая подготовка, %** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| **Избранный вид спорта, %** | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, %** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Всего** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

***2.3. Навыки в других видах спорта***

Для подготовки обучающихся в дзюдо, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для дзюдоистов имеют навыки в других видах спорта, таких как легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика.

В подготовке дзюдоистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)***

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по дзюдо:

- *на этапе начальной подготовки*: основы техники стоя и лежа, основы тактики – проведения захватов и бросков удержаний и болевых, ведения поединков, участия в соревнованиях, общая и специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития дзюдо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене дзюдо. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической, а также инструкторской и судейской практикой.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Во время 1 и 2 годов обучения на тренировочном этапе план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется выбор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие годы тренировочного этапа решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности. В этот период обучения дзюдоистов в подготовительном периоде выделяют следующие этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный, второй соревновательный, в переходном периоде – переходно-восстановительный, переходно-подготовительный.

***3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта***

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и не­посредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достой­ным гражданином России, с честью представлять свою спортивную шко­лу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интере­сы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правиль­ное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к со­перникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять тради­циям рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем в груп­пах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Ос­новное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

*Таблица 5*

**Рекомендуемый перечень тематических разделов**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематический раздел** | **Год обучения** | |
| **1** | **2** |
| **Часы в год** | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 3 |
| 2 | История развития дзюдо. | 2 | 3 |
| 3 | Основы философии и психологии дзюдо. | 3 | 4 |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 4 |
| 5 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы | 2 | 2 |
| 6 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 4 |
| 7 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 2 | 4 |
| 8 | Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | 2 | 4 |
| 9 | Основы спортивного питания | 3 | 3 |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях дзюдо. | 2 | 3 |
| 11 | Места занятий и инвентарь | 2 | 2 |
|  | ВСЕГО | 25 | 38 |

*Таблица 6*

**Рекомендуемый перечень тематических разделов**

**Тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематический раздел** | **Год обучения** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Часы в год** | | | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | История развития дзюдо. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Основы философии и психологии дзюдо. | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | Основы спортивного питания | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | Требования техники безопасности при занятиях дзюдо. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | Планирование и контроль тренировочного процесса | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | Оборудование и инвентарь | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | ВСЕГО: | 50 | 59 | 67 | 76 | 84 |

***3.1.2. Физическая подготовка***

***3.1.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки и динамики их применения по годам обучения представлены в таблице 8. Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП и представлены в данной таблице. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

*Таблица 7*

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта дзюдо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Этап начальной подготовки 1-2 годов обучения**

**Упражнения для развития общих физических качеств**

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

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

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

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;: подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

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

**Тренировочный этап 1 года обучения**

Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10м. Для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

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

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

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

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, н7а спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах, манекене, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

**Тренировочный этап 2 года обучения**

Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30м, 60м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

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

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

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

Лыжный спорт: для развития быстроты гонки 500, 1000м,для развития выносливости гонки 1,5-3км.

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

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

**Тренировочный этап 3 года обучения**

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

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

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

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

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

**Тренировочный этап 4 года обучения**

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

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

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

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

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

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

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

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

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

Выносливость (работа большой мощности)

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

**Тренировочный этап 5 года обучения**

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками, гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

***3.1.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальная физическая подготовка **—** процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки 1-2 годов обучения**

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами. С партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими отменной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

**Тренировочный этап 1 года обучения**

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

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

Упражнения для развития мышц шеи

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

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

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

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

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

**Тренировочный этап 2 года обучения**

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

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

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

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

**Тренировочный этап 3 года обучения**

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Развитие скоростной выносливости

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

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

Развитие «борцовской» выносливости

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

Развитие ловкости

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

**Тренировочный этап 4 года обучения**

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности )

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

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

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

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

**Тренировочный этап 5 года обучения**

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости, упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

***3.1.3. Избранный вид спорта***

***3.1.3.1. Техническая подготовка***

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

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

***Методика технической подготовки дзюдоиста***

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годичных или полугодичных). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годичных циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить 3 этапа технической подготовки.

**I этап** совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

**II этап** охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

**III этап** начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

**Первое направление** предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных ассиметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правшей — справа, у левшей — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

**Второе направление** требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию» (по П. Я. Гальперину, 2005), направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

**Третье направление** акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов (А. И. Иванов, 2002).

**Группа начальной подготовки 1 и 2 годов обучения**

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuri Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yuko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

**Группа тренировочного этапа 1 года обучения**

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски - Nage Waza

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

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

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

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

**Группа тренировочного этапа 2 года обучения**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки па плече, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Техника 3кю, зеленый пояс

Броски - Nage Waza

1. Зацеп снаружи - Ко Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuri Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otosh.
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Guruma
5. Подсад голенью - Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Нагаi Тsuri Komi Ashi
7. Бросок через голову - Tomoe Nage
8. Мельница - Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног - Morote- Gari

Приемы борьбы лежа *-* Ne Waza

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

Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

**Группа тренировочного этапа 3 года обучения**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаимо­расположение дзюдоистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски *-* Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi

2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi

1. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
2. Передний переворот - Sukui Nage
3. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
4. Бросок через ногу вперед скручиванием - О Guruma
5. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
6. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
7. Задняя подножка - О Soto Otoshi
8. Боковой переворот - Те Guruma

Приемы борьбы лежа *-* Ne Waza

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

**Группа тренировочного этапа 4 года обучения**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенство­вание ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «равном» темпе, в красной зоне татами.

Броски - Nage Waza.

1. Отхват под две ноги назад - О Soto Guruma
2. Подножка вперед седом - Uki Waza
3. Подиожка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

Комбинации - Renzoku Waza

1. UchiGari -Tai Otoshi
2. Ко Uchi Gari – Seoi Nage
3. Ко Uchi Gari - О Uchi Gari

Контрдействия - *Kaeshi Waza*

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Ushi Mata -Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Те Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

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

Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

**Группа тренировочного этапа 5 года обучения**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

* + - 1. ***Тактическая подготовка***

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

***Методика тактической подготовки дзюдоиста***

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов. Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

**Группы начальной подготовки 1 и 2 годов обучения**

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим пищи, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**Группа тренировочного этапа 1 года обучения**

Тактика проведения технико-тактических действий

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

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

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 счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях:

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

**Группа тренировочного этапа 2 года обучения**

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка, бросок захватом руки пол плечо, передняя подсечка выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка па пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действии. Учет условии проведе­ния соревнования.

**Группа тренировочного этапа 3 года обучения**

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Подсад газом подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, под**сад** бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружн - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу бросок через спину с захватом руки па плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации

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

Тактики ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

**Группа тренировочного этапа 4 года обучения**

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через лову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок к через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, кон­сольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти па действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

**Группа тренировочного этапа 5 года обучения**

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

* + - 1. ***Интегральная подготовка***

*Задачи интегральной подготовки*: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

* + - 1. ***Психологическая подготовка***

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, самокритики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуются способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

**Группы начальной подготовки 1 и 2 годов обучения**

***Волевая подготовка***

*Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо*

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* смелости: поединки с более сильным противноким (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности*

*Выдержки:* преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку).

***Нравственная подготовка***

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо*

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

*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.

*Упражнения для развития нравственных качеств*

*средствами других видов деятельности*

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

**Группа тренировочного этапа 1 года обучения**

***Волевая подготовка***

*Упражнения для воспитания волевых качеств*

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

***Нравственная подготовка***

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

**Группа тренировочного этапа 2 года обучения**

***Волевая подготовка***

*Для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления, опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* проведение поединков с сильнымититулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

***Нравственная подготовка***

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными 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.

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

**Группа тренировочного этапа 3 года обучения**

***Волевая подготовка***

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

***Нравственная подготовка***

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, легкость в общении, затрудненность в общении.

**Группа тренировочного этапа 4 года обучения**

***Волевая подготовка***

*Уровни тревожности.* Характеристика личного уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

***Нравственная подготовка***

Специальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманитарном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

**Группа тренировочного этапа 5 года обучения**

***Волевая подготовка***

Упражнения, способствующие развитию и совершенствованию психомоторных качеств: быстроты, двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

***Нравственная подготовка***

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро, не делать зла.

* + - 1. ***Инструкторская и судейская практика***

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном

Этапе. Обучающиеся должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

**Группы тренировочного этапа 1 года обучения**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

**Группы тренировочного этапа 2 года обучения**

***Инструкторская практика***

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

***Судейская практика***

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

**Группы тренировочного этапа 3 года обучения**

***Инструкторская практика***

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение учи-коми, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

***Судейская практика***

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

**Группы тренировочного этапа 4 года обучения**

***Инструкторская практика***

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической, специальной физической подготовкам.

***Судейская практика***

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

**Группы тренировочного этапа 5 года обучения**

***Инструкторская практика***

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей, специальной физическим подготовкам.

***Судейская практика***

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

* + - 1. ***Восстановительные мероприятия и медицинское обследование***

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

На тренировочном этапе первых двух лет обучения восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На тренировочном этапе последующих лет обучения основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп первых двух лет обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

* + - 1. ***Участие в соревнованиях***

*Таблица 8*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (соревновательные поединки)** | **Этапы спортивной подготовки** | |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| Тренировочные | - | 85 |
| Контрольные | 8/-12 | 40 |
| Основные | - | 40 |
| Всего соревновательных поединков за год | 8-12 | 165 |

* + 1. ***Другие виды спорта и подвижные игры***

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

* 1. ***Требования техники безопасности и предупреждение травматизма***

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

***3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки***

Деятельность дзюдоистов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

На организацию спортивной деятельности дзюдоистов 10-16-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме дзюдоистов различают возрастные периоды: 8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися дзюдо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди дзюдоистов 10-12-летнего возраста.

Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях с дзюдоистами 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом дзюдоистов. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности.

Специфика спортивной деятельности дзюдоистов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности дзюдоистов составляют:

— мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

— цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);

— условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

— проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), главное, что за ним всегда стоит потребность. Занятия дзюдо могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий дзюдо. Формирование цели не происходит у них одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны дзюдоистов детско-юношеского возраста.

Предметное содержание учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов различается. Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного дзюдоиста уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма дзюдоистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из освоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные, контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. На них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудинно-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны, из стандартного положения, при передвижении по татами. Дзюдоистам следует выполнять броски, в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением дзюдоистов пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит от возникновения от устойчивого чувства страха у юношей. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируется с небольшим при ростом показателей. Не рекомендуется часто менять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена.

* 1. ***Воспитательная работа***

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет больше возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в уменьшении нагрузок. В процессе занятий дзюдо важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмен должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива. между спортивными коллективами При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров oотдыха п конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

***Виды воспитания***

Политические: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

1. варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
2. повышение знаний тренера о коллективе;
3. формирование личности спортсмена,

Изучение деятельности юных спортсменов:

1. как членов коллектива;
2. изучение учебной группы как коллектива;
3. изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыхи: средства: устная и наглядная информация, печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. **Методы:**убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение, **Формы** организации: совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. Методы: убеждение, пример; поощрение; требование; принуждение. Формы организации: совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке: средства: устная и наглядная ин- печать; радио; телевидение; митинг. Методы: убеждение; поощрение; требование; принуждение. Формы организации: совет команды; совет ветеранов спорта; шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление бить примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

**Недопустимо в воспитательной работе:**

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

7 Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к  
личным религиозным конфессиям.

**Гуманизация соревновательной деятельности юных дзюдоистов**

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

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

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

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

*Таблица 9*

**Формы проведения соревнований среди младших юношей**

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

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

Общеизвестно, что в раннем возрасте успешнее осваиваются сложно координационные двигательные действия и менее успешно – трудные. Броски из группы ASHI-WAZA (броски с акцентирующими действиями ногами) в большинстве своем представляют собой сложные двигательные комплексы, а броски из группы TE-WAZA (броски с акцентирующими действиями руками) – трудные, связанные с захватами ноги или ног противника, его поднимание и перевороты над площадью татами.

Следует предусматривать освоение младшими юношами сложно координационных приемов в большей мере, чем трудных.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

* 1. ***Требования к результатам освоения Программы***

***по предметным областям***

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития дзюдо;

- основы психологии и философии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в дзюдо;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

***в области технико-тактической и психологической подготовки:***

- освоение основ технических и тактических действий по дзюдо;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

***4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки***

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо;

- *на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

***4.3 Комплексы контрольных упражнений***

***для оценки результатов освоения программы***

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 10-17), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

**Зачетные требования для дзюдоистов 1-2 года обучения этапа начальной подготовки**

*Таблица 10*

***Критерии освоения технических и тактических действий***

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения. оценка** | **Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Назвал и выполнил без ошибок |

*Таблица 11*

***Контроль физических качеств дзюдоистов (10-11 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развитие физических качеств | Упражнения | Возраст дзюдоистов | |
| 10 | 11 |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,4 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | - | 20 |
| Быстрота | Сгибание туловища лежа на спине за 20с ноги закреплены (кол-во раз) | - | 6 |

*Таблица 12*

***Контроль физических качеств дзюдоистов (12 лет)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развитие физических качеств | Упражнения | До 50кг | До 60кг | Св. 60кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,2 | 5,6 |
| Выносливость | Бег 400 м (мин, с) | 1,13 | 1,13 | 1,13 |
| Ловкость | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,5 | 7,5 | 7,5 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 8 | 8 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 45 | 48 | 30 |
| Сила | Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз) | 6 | 5 | 2 |
| Лазание по канату (4м) без помощи ног (с) | 9,3 | 9,9 | 12,2 |
| Быстрота | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз) | 12 | 12 | 10 |
| Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 6 | 6 | 4 |
| Ловкость | 10 кувырков вперед (с) | 18 | 18 | 19 |
| Спортивная борьба | Сила | Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз) | 6 | 8 | 4 |
| Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз) | 3 | 7 | 2 |
| Спортивная борьба | Сила | Вставание на мост из стойки (5 раз) | 14 | 16 | 18 |
| Гибкость | Перевороты на мосту 10 раз (с) | 18 | 20 | 22 |
| Быстрота | 10 бросков манекена через бедро (с) | 28 | 30 | 36 |

**Зачетные требования для дзюдоистов 1года обучения этапа тренировочной подготовки**

***Освоение технических и тактических действий***

***(по технике 4 кю, оранжевый пояс)***

Броски — Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ко Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ко Ushi Gari
3. Бросок через ногу вперед - Koshi Guruma
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава - Tsuri Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Ushi Mata

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

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

*Таблица 13*

***Контроль физических качеств дзюдоистов тренировочных групп 1 года обучения (12-14 лет)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виддвигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнение | До 50кг | До 66кг | Св. 66кг |
| Легкаяатлетика | Быстрота | Бег 30 м (с)  Бег 60 м (с)  Прыжок в длину с места (см) | 5,1  9,1  180 | 5,2  9,2  190 | 5,4  9,4  195 |
| Ловкость | Челночный бег 3x10 м с ходу (с) | 7,2 | 7,3 | 7.6 |
| Выносливость | Бег 400 м (мин, с) | 1,11 | 1,10 | 1,13 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивания на перекладине (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 |
| Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,8 | 10,0 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастиче­ской стенке (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Выносли­вость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 52 | 50 | 30 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 20 | 16 | 14 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| Ловкость | 10 кувырков вперед (с) | 18 | 19 | 20 |
| Спортивная  борьба | Гибкость | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с) | 18 | 19 | 20 |
| Перевороты на мосту 10 раз (с) | 32 | 34 | 36 |
| Быстрота | 10 бросков манекена через спину (с) | 26 | 28 | 30 |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча (3 кг)из-за головы вперед (м) | 5,5 | 6,6 | 7,0 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 6 | 7 | 8 |

**Зачетные требования для дзюдоистов 2 года обучения этапа тренировочной подготовки**

***Освоение технических и тактических действий***

***(по технике 3 кю, зеленый пояс)***

Броски - Nage Waza

1. Зацеп снаружи - Ко Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuri Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Guruma
5. Подсад голенью - Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuri Кomi

Ashi

1. Бросок через голову - Тоmое Nage
2. Мельница - Kata Guruma
3. Бросок захватом двух ног - Morote- Gari

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удушающий предплечьем спереди - Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок -

I ladaka Jime

1. Удушающий сзади двумя отворотами - Okuri Eri Jime
2. Удушающий отворотом сзади, выключая руку - Kata На Jime
3. Узел поперек - Ude Garami
4. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Jime Gatame

*Таблица 14*

***Контроль физических качеств дзюдоистов***

***тренировочных групп 2 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  двигательной  деятельности | Развиваемое  физическое  качество | Упражнения | До 50кг | До 66кг | Св. 66кг |
| Легкая  атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с)  Бег 60 м (с)  Прыжок в длину с места (см) | 4,8  8,8  190 | 5,0  9,0  200 | 5,4  9,2  205 |
| Ловкость | Челночный бег 3x10 м с ходу (с) | 7 | 7,1 | 7,4 |
| Выносливость | Бег 800 м (мин, с) | 2,4 | 2,5 | 3,0 |
| Бег 400 м (мин, с) | 1,08 | 1,09 | 1,14 |
| Гимнастика | Силовая  выносливость | Подтягивания на перекладине  (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Лазанье по канату 5м с помощью ног (с) | 14 | 12 | 15 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 30 | 32 | 28 |
| Гимнастика | Силовая  выносливость | Подтягивания на перекладине  (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 14 | 12 | 15 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 30 | 32 | 28 |
| Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,8 | 10,0 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 8 | 7 | 5 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 60 | 56 | 40 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| Спортивная  борьба | Силовая  выносливость | Приседания с партнером на плечах (кол-во раз) | 8 | 10 | 6 |
|  | Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол-во раз) | 10 | 14 | 8 |
| Тяжелая  атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками:  Свой вес +5 кг – отлично  Свой вес - хорошо  Свой вес -5 кг - удовлетворительно | | | |
| Другие  виды | Быстрота | Бросок набивного мяча назад | 8 | 9 | 9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5,5 | 7,0 | 7,5 |
| Дзюдо | Быстрота | 10 бросков партнера на время | Индивидуальные нормативы | | |
| Перемещение приставными шагами через метровую зону  (раз) | 34 | 30 | 26 |

**Зачетные требования для дзюдоистов 3 года обучения этапа тренировочной подготовки**

***Освоение технических и тактических действий***

***(по технике 2 кю, синий пояс)***

Броски – *Nage Waza*

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

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо — Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi HaraGatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

*Таблица 15*

***Контроль физических качеств дзюдоистов***

***тренировочных групп 3 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  двигательной  деятельности | Развиваемое  физическое  качество | Упражнения | До 52кг | До 74кг | Св.74кг |
| Легкая  атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 4,7 | 4,8 | 5,2 |
| Бeг 60 м (с) | 8,7 | 8,8 | 9,0 |
| Бег 100 м (с) | 13,1 | 13,2 | 13,8 |
| Выносливость | Бег 400 м (с) | 1,06 | 1,04 | 1,10 |
| Бег 800 м (с) | 2,30 | 2,34 | 2,38 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 40 | 44 | 38 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Лазанье по канату (5 м) с помощью ног (с) | 9,8 | 10,0 | 11,0 |
| Лазанье по канату (4 м)  без помощи ног (с) | 8,0 | 8,2 | 10,0 |
| Гимнастика | Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20с (кол-во раз) | 14 | 15 | 10 |
|  |  | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз) | 26 | 24 | 22 |
| Спортивная  борьба | Силовая  выносливость | Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз) | 14 | 16 | 10 |
| Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках (кол-во раз) | 14 | 16 | 12 |
| Тяжелая  атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками | Свой вес + 5 кг - отлично,  свой вес - хорошо,  свой вес - 5 кг - удовлетворительно | | |
| Дзюдо | Быстрота | Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз) | 38 | 36 | 32 |
| Дзюдо | Быстрота | 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | |

**Зачетные требования для дзюдоистов 4 года обучения этапа тренировочной подготовки**

***Освоение технических и тактических действий***

***(по технике 1 кю, коричневый пояс)***

Броски ***-*** Nage Waza

1. Отхват под две ноги назад - О Soto Guruma
2. Подножка вперед седом - Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage
7. Выведение из равновесия с заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

Комбинации ***-*** Renzoku Waza

1. Uchi Gari - Tai Otoshi
2. Ко Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ко Uchi Gari - О Uchi Gari

Коитрдействия ***-*** Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Uchi Mata-Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Те Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

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

*Таблица 16*

***Контроль физических качеств дзюдоистов***

***тренировочных групп 4 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  двигательной  деятельности | Развиваемое  физическое  качество | Упражнения | 15 лет | | | 16 лет | | |
| До 52кг | До 74кг | Св.74кг | До 52кг | До 74кг | Св.74кг |
| Легкая  атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 4,7 | 4,8 | 5,2 | 4,6 | 4,7 | 5,1 |
| Бег 60 м (с) | 8,7 | 8,8 | 9,0 | 8,6 | 8,7 | 8,9 |
| Бег 100 м (с) | 13.1 | 13,2 | 13,8 | 13.0 | 13,1 | 13,6 |
| Выносливость | Бег 400 м (с) | 1,06 | 1,04 | 1,10 | 1,04 | 1,03 | 1,10 |
| Бег 800 м (с) | 2,30 | 2,34 | 2,38 | 2,31 | 2,32 | 2,34 |
| Гимнастика | Силовая  выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 | 20 | 22 | 16 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 40 | 44 | 38 | 42 | 46 | 40 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| Гимнастика |  | Лазанье по кана­ту (5 м) с помо­щью ног (с) | 9,8 | 10,0 | 11,0 | 9,6 | 9,8 | 11,0 |
|  | Лазанье по кана­ту (4 м) без по­мощи ног (с) | 8,0 | 8,2 | 10,0 | 7,8 | 8,0 | 10,0 |
| Гимнастика | Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 15 | 10 | 15 | 16 | 12 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз) | 26 | 24 | 22 | 28 | 30 | 26 |
| Спортивная  борьба | Силовая  выносливость | Приседания с партнером на плечах (вес пар­тнера одинако­вый с дзюдои­стом)  (кол-во раз) | 14 | 16 | 10 | 16 | 18 | 12 |
| Спортивная  борьба | Силовая  выносливость | Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках (кол-во раз) | 14 | 16 | 12 | 15 | 16 | 13 |
| Тяжелая  атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками | Свой вес + 5 кг - отлично,  Свой вес - хорошо,  Свой вес - 5 кг - удовлетворительно | | | | | |
| Дзюдо | Быстрота | Перемещение через метровую зону за 30\* (кол-во раз) | 38 | 36 | 32 | 40 | 38 | 34 i |
| Дзюдо | Быстрота | 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | | | | |

*Таблица 17*

**Зачетные требования для дзюдоистов 5 года обучения этапа тренировочной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования, упражнения | Нормативы |
| Бег 30м (с)  100м (с) | 13,8 |
| Кросс 1000м (мин, с) | 3,25 |
| Прыжок в длину (см) или  Прыжок в высоту | 470  135 |
| Толкание ядра весом 5 кг | 8 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 |
| Лазанье по канату 5 м на скорость (с) | 9 |
| Специальные упражнения дзюдоиста: кувырок вперед и подъем разгибом (на оценку) | 7 |
| Проведение схватки по правилам с дзюдоистом своего разряда (на оценку) | 4 |

***4.4. Методические указания по организации аттестации***

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

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

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

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

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

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

* 1. ***Требования к результатам освоения Программы,***

***выполнение которых дает основание для перевода***

***на программу спортивной подготовки***

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 18-19);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

*Таблица18*

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10  раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не  менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее  4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не  менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20  с (не менее 6 раз) |

*Таблица19*

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до  уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не  менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее  8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не  менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20  с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое   мастерство | Обязательная техническая программа |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**5.1. *Список библиографических источников***

**Основная литература**

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ Авт.-сост. И.Д.Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112с.

**Дополнительная литература**

**1.** Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

**2.** Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 192с. (электронная версия)

**Рекомендуемая литература**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
10. Методические разработки, схемы, таблицы.
11. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
14. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.

**16.**Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

**17.**Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

**18.**Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.

Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

***5.2. Перечень интернет-ресурсов***

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

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

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/