

Управление образования Администрации Северодвинска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 23.03.2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «СШ № 2»

Голубев П.И.

Приказ от 27 мая 2023 № 070/01-06

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта
по виду спорта «Дзюдо»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 07-18лет

Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:
инструктор-методист Данилова О.С.

Северодвинск
2023

Содержание

I. Пояснительная записка	2
1.1. Направленность, актуальность, новизна программы.	2
1.2. Педагогическая целесообразность. Педагогические принципы реализации программы	2
1.3. Отличительная особенность.	3
1.4. Адресат программы.	3
1.5. Цель и задачи программы	4
1.6. Планируемые результаты реализации программы	4
II. Учебный план	5
III. Методическая часть	9
2.1. Содержание программы по годам обучения	9
2.2. Примерная схема занятия	23
2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.	23
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	27
III. Воспитательная работа	28
IV. Психологическая подготовка	29
V. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	30
VI. Условия реализации программы	30
VII. Перечень учебно-методического обеспечения	32
Приложение	33

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта "Дзюдо" составлена для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) на основании нормативно-правовых документов:

1. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» (ред. от 06.03.2022),
5. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
6. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),
8. Уставом ДЮСШ и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

1.1. Направленность, актуальность, новизна программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Новизна программы. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

1.2. Педагогическая целесообразность. Педагогические принципы реализации программы

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая

деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Педагогические принципы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта "Дзюдо" осуществляется с соблюдением следующих педагогических принципов:

- Принцип научности. Данный принцип ориентирует педагога на формирование у обучающихся научных знаний. Он реализуется в анализе учебного материала, выделении в нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов.

- Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я концепции» и признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира.

- Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

- Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

- Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

- Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные печатные издания, видеозаписи соревнований.

- Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе обучающихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

1.3. Отличительная особенность.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

1.4. Адресат программы.

Программа предназначена обучающихся 7-18 лет желающих заниматься дзюдо, не имеющих медицинских противопоказаний.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике.

Группа разновозрастная, формируются составом не менее 12 и не более 18 человек. Занятия проводятся на базе залов СШ.

Формы обучения: очная, очно-дистанционная.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

1.5. Цель и задачи программы

Цели программы: обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения; - профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма; - укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

1.6. Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала 1 и 2 года обучения обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные: Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные: Обучающиеся научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- историю развития борьбы дзюдо;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий; - правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- Выполнять приветствие в дзюдо (поклон), завязывание пояса;
- Передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- Выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок); - Выполнять технику падений, самостраховки;
- Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

После прохождения программного материала 3 года обучения обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные: Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств; - иметь

устойчивый интерес к занятиям дзюдо;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные: Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активно использовать его в тренировочной и соревновательной деятельности;

- выполнять физические упражнения самостоятельно;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные: Обучающиеся будут знать:

- Историю развития борьбы дзюдо;

- правила соревнований и технику безопасности во время занятий; - правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- Передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника; - Выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок); - Выполнять технику падений, самостраховки;

- Владеть техникой самообороны;

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

- самостоятельно применять все виды перемещений и падения (технические приемы).

II. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группе проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики, участие в тренировочных соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с правилами и особенностями судейства соревнований по виду спорта самбо.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивости. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало занятий – 01 сентября.

Окончание занятий – 30 июня.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Период обучения - 1 год, объем программы - 252 часа

Количество часов в неделю - 6 ч.

Количество тренировочных занятий - 3 дня по 2 ч.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты
2.	Общая физическая подготовка	110	10	100	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	56	10	46	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	24	4	20	Участие в соревнованиях
6.	Участие в соревнованиях	10		10	Выполнение нормативов
7.	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов
8.	Итого часов	252	36	216	
9.	Вне сетки часов				
10.	Медицинское обследование	2 раза в год			Наличие справки
11.	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

Календарный учебный график

№	Вид подготовки	Месяцы										Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1 год обучения												
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1		8
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	12	12	10	10	110
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	Техническая подготовка	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	56
5	Тактическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	24
6	Участие в соревнованиях				2		4			4		10
7	Контрольные испытания										4	4
	ИТОГО	26	26	26	24	22	26	26	25	26	25	252

Учебно-тематический план 2 года обучения

Период обучения - 1 год, объем программы - 336 часа

Количество часов в неделю - 8 ч.

Количество тренировочных занятий - 4 дня по 2 ч.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	110	10	100	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3	Специальная физическая подготовка	84	4	80	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4	Техническая подготовка	76	10	66	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	44	4	40	Участие в соревнованиях
6	Участие в соревнованиях	10		10	Выполнение нормативов
7	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов
8	Итого часов	336	36	300	
9	Вне сетки часов				
10	Медицинское обследование	2 раза в год			Наличие справки
11	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

Календарный учебный график

№	Вид подготовки	Месяцы										Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
2 год обучения												
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1		8
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	9	8	8	84
4	Техническая подготовка	9	8	8	7	7	8	8	8	6	7	76
5	Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	3	6	5	2	4	44
6	Участие в соревнованиях						4			6		10
7	Контрольные испытания										4	4
	ИТОГО	34	34	34	32	32	34	34	34	34	34	336

Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения

Период обучения - 1 год, объем программы - 504 часа

Количество часов в неделю - 12ч.

Количество тренировочных занятий - 4 дня по 3 ч.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты
2.	Общая физическая подготовка	130	10	120	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	138	4	134	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	120	10	110	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	84	4	80	Участие в соревнованиях
6.	Участие в соревнованиях	20		20	Выполнение нормативов
7.	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов
8.	Итого часов	504	36	468	
	Вне сетки часов				
9.	Медицинское обследование	2 раза в год			Наличие справки
10.	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

Календарный учебный график распределения учебных часов

№	Вид подготовки	Месяцы										ИТОГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
3 год обучения												
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1		8
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	12	12	12	14	14	12	12	130
3	Специальная физическая подготовка	15	15	15	13	13	13	14	14	13	13	138
4	Техническая подготовка	11	13	13	11	13	12	12	12	11	12	120
5	Тактическая подготовка	8	8	8	8	10	9	10	9	6	8	84
6	Участие в соревнованиях	2			6		4			8		20
7	Контрольные испытания										4	4
	ИТОГО	51	51	51	51	49	50	51	50	51	49	504

III. Методическая часть

1. Содержание программы по годам обучения

Содержание программы 1 года обучения.

Теоретическая подготовка (8 часов)

Личная и общественная гигиена. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.

Правила соревнований по борьбе дзюдо.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (104 часа)

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (40 часов)

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

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

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

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

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

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

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

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом

действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

Техническая подготовка (56 часов)

Основы техники: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья,

плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

Броски – NageWaza 1. Боковая подсечка – DeAshi-Barai 2. Передняя подсечка в колено – NizaGuruma 3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi 4. Бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi 5. Отхват – O SotoGari 6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп изнутри – O UchiGari 8. Бросок через спину – SeolNage Приемы борьбы лежа – NeWaza 1. Удержание сбоку – HonKesaGatame 2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame 12 3. Удержание поперек – YokoShihoGatame 4. Удержание со стороны головы захватом пояса – KamiShihoGatame 5. Удержание верхом – TateShihoGatame 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame Самооборона Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка (24 часа)

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

На данном этапе подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях

(влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом, следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки 1-го года обучения являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрацию определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На стартовом этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Для дзюдоистов проводятся соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов. Такие командные соревнования определяют победителей: по технике дзюдо (демонстрация учебного материала 5 кю); уровню общей физической подготовленности в виде эстафет с элементами бега, кувырков, передвижений); по результатам противоборства с учетом весовых категорий с ограничениями в правилах дзюдо (с учетом возраста участников).

Контрольные испытания (4 часа)

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий баскетболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов) Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Содержание программы 2 года обучения

Теоретическая подготовка (8 часов)

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо. Названия частей костюма и их использование.

Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей).
Правильная осанка.

Последовательность движений во время приветствий. Стойка – фронтальная,

прямая, левая. Основные захваты.

Передвижения – нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Выведения из равновесия (кудзуси) – восемь основных направлений. Повороты (таисабаки) – на 90°, 180°. Страховка (укэми) – падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед. Партер (не ваза) – основные положения, перемещения, растяжки, разножка. Перевороты партнера из и.п. лежа на животе – на спину подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост». Профилактика травматизма на занятиях по дзюдо.

Личная гигиена дзюдоиста.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (110 часов)

Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстрота: бег 10, 20, 30 м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20сек.; 10 бросков манекена через спину, борьба с тенью.

Гибкость: вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: челночный бег 3x10 м.; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот-подъем разгибом, подвижные игры: эстафеты, игры в касания, захваты.

Выносливость: кросс 1 – 1,5 км., плавание – 50 м.

Специальная физическая подготовка (80 часов)

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.). *Гибкость:* выполнение бросков с максимальной амплитудой, проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах.

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

Техническая подготовка (66 часов) Двигательные умения и навыки

Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

Техника борьбы лёжа

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирокэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

Тактическая подготовка (40 часов)

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

Юные дзюдоисты этого года обучения уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства), в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

Совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На данном этапе необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия, формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам: а) сбор информации (наблюдение, опрос);

б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

Тактика проведения технических действий включает: однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На данном уровне обучения соревнуются в клубном (командном) первенстве, включающем 2 раздела: по демонстрации техники 4 кю и по борьбе дзюдо (с учетом весовых категорий) с ограничениями в правилах с учетом возраста дзюдоистов

Контрольные испытания (4 часа)

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий баскетболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов) Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.

2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).

3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».

4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Содержание программы 3 года обучения

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов, приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых двух лет занятий. С третьего года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений во время занятий, возрастает интенсивность специальных физических и тактико-технических упражнений, развиваются скоростные и скоростно-силовые качества учащихся (интервальный бег и бег на короткие дистанции, упражнения с отягощениями, прыжки, многоскоки, спортивные игры). В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (рационально построенный режим дня, сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Теоретическая подготовка (8 часов)

Техника безопасности на занятии, соревновании, на транспорте. Участие в соревнованиях. Форма, дисциплина. Развитие борьбы дзюдо. Борьба дзюдо в Российской Федерации. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Основы техники и тактики борьбы. Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (130 часов)

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными

движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, рукиверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований.

Специальная физическая подготовка (138 часов)

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом

головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойке.

Техническая подготовка (120 часов)

Теория:

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка).

Практика:

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

- Положение 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-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски – Nage Waza

1. Зацеп снаружи
2. Бросок через бедро захватом за пояс
3. Боковая подножка (седом) с падением
4. Бросок через голову в сторону
5. Подсад голенью
6. Передняя подсечка под отставленную ногу
7. Бросок через голову
8. Мельница

Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Удушающий предплечьем спереди
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх
3. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок
4. Узел поперек
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактическая подготовка (84 часов)

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

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

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

Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Участие в соревнованиях (20 часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На данном уровне обучения соревнуются в клубном (командном) первенстве, включающем 2 раздела: по демонстрации техники 4 кю и по борьбе дзюдо (с учетом весовых категорий) с ограничениями в правилах с учетом возраста дзюдоистов

Контрольные испытания (4 часа)

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных приемов техники;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий баскетболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов) Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-

отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

2.2. Примерная схема занятия

1. Вводная часть – разминка и упражнения на развитие гибкости.

2. Основная часть – упражнение на развитие мышц спины и груди.

Упражнения на совершенствование технических приемов. Техническая подготовка. Упражнения на координацию.

3. Заключительная часть – упражнения на развитие гибкости.

Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

Готовясь к занятию, необходимый инвентарь педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам соревнований. Тестовые задания по теоретической части приведены в приложении 1/

Переводные нормативы на следующий этап обучения

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся успешно сдавшие тестовые испытания и соответствующие требованиям ФССП по виду спорта самбо получают право перейти на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обучающиеся, не прошедшие тестирование остаются на спортивно-оздоровительном этапе.

**Оценочные и методические материалы
Критерии освоения технических и тактических действий.**

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно (не зачет)	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо (зачет)	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично (зачет)	Назвал и выполнил без ошибок

**Сдача нормативов общей физической и специальной физической
подготовки группа I –го года обучения**

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа
2.	Координация	Челночный бег 4x8м Акробатика
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с
		Прыжок в длину с места
		Подтягивание на перекладине за 30 с
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки
		Выполнение броска «Задняя подножка»
		Выполнение броска «Передняя подножка»
		Броски манекена

**сдача нормативов общей физической и специальной физической
подготовки группа II- го года обучения**

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа
2.	Координация	Челночный бег 4x8м Акробатика
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с
		Прыжок в длину с места
		Подтягивание на перекладине за 30 с
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро
		Бросок через плечо с колен
		Бросок посадка
		Броски манекена

**сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки
группа III- го года обучения**

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа
2.	Координация	Челночный бег 4x8м Акробатика
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине за 30 с Подъем туловища, лежа на спине за 30 с Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро Бросок через голову Бросок посадка Броски манекена

**Контроль развития физических качеств дзюдоистов (зачетные требования)
I год обучения**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 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)		
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	20
Спортивная борьба	Быстрота	10 бросков манекена через спину на время (60 с)	15	12
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5	6
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7

Контроль развития физических качеств дзюдоистов (зачетные требования)

II год обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения			
			До 50кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	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)	20	18	14
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
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
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (40 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

**Контроль развития физических качеств
дзюдоистов (зачетные требования)
III год обучения**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения			
			До 50кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	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)	20	18	14
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	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

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в спортивно-оздоровительные группы проводится на основании

заключения о состоянии здоровья от специалистов медицины амбулаторно-поликлинических учреждений.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами районного муниципального учреждения здравоохранения не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивно – оздоровительной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

III. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное 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 возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

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

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.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

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

IV. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм. и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой

V. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

- К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по программе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

- Практические занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

- Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Требования безопасности перед началом занятий

- На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

- Надеть спортивную форму (кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

- Снять кольца, браслеты, часы, заколки и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.

Требования безопасности по окончании занятия

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Организованно покинуть место проведения занятий.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

VI. Условия реализации программы

Форма реализации программы – очная. В случае особых условий возможна дистанционная форма обучения.

Материально-техническое обеспечение:

1. зал для занятий видом спорта дзюдо соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2. помещение для переодевания;

3. татами, маты гимнастические, канат, скакалки, шведская стенка, гимнастическая скамейка, мячи

4. компьютерная техника: ноутбук.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс освоения программного материала. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов.

Информационное обеспечение:

1. утвержденная образовательная программа.
2. дидактическая игры, карточки, плакаты.
3. учебные DVD – фильмы.
4. видеозаписи соревнований по дзюдо международного, Всероссийского уровня, правила соревнований по виду спорта «Дзюдо»

Интернет-ресурсы:

Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Кадровое обеспечение.

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

Методическое обеспечение программы (Приложение 2)

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в дзюдо. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила дзюдо.
- Правила судейства в дзюдо.
- Инструкции по охране труда.

2. Методические рекомендации:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

VII. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Борьба дзюдо. А. Харлампиев. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2004
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с. 11. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
6. Дзюдо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих. П.А. Эйминаст, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г.
- 7.
8. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
9. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1степень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
11. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
12. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
13. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие Москва ОЛМА Медиа Групп 2008.

Интернет-ресурсы: Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html> .

Тестовые задания по теоретической части.**Вариант 1 (1 год)**

1. Что дословно означает «джюдо»?
Небесный путь
Мягкий путь
Путь воина
2. В какой стране было создано Дзюдо?
Китай
Япония
Вьетнам
3. В конце какого века было создано дзюдо?
17 в.
18 в.
19 в.
4. Кто является создателем дзюдо?
ДзигороКано
МорихэйУэсиба
МицуёМаэда
5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?
В дзюдо запрещены подножки и подсечки
Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
В дзюдо не используются удушающие приемы
6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?
2-х
3-х
4-х
7. Что такое удэ-атэ?
Удары руками
Удары ногами
Удары головой
8. Как называется костюм для тренировок?
Татами
Дзюдоги
Ката
9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо?
2
3
4
10. С какого года дзюдо стало известно в России?
С 1902 г.
С 1914 г.
С 1929 г.

Правильные ответы

1. Мягкий путь
2. Япония
3. 19 в.
4. Дзигоро Кано
5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим

разнообразием разрешённых технических действий

6. 2-х

7. Удары руками

8. Дзюдоги

9. 2

10. С 1914 г.

Вариант 2 (3 год обучения)

Вопрос 1 Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной ___

Варианты ответов

• 20-30 см.

• 10-40 см.

• не имеет значения

Вопрос 2 Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

Варианты ответов

• между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ »

• между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ »

• В любое время

Вопрос 3 Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

Варианты ответов

• 3 мин.

• 5 мин.

• Нет ограничения по времени

Вопрос 4 Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

Варианты ответов

• 25 сек.

• 20 сек.

• 30 сек.

Вопрос 5

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

Варианты ответов

• 10 сек.

• 15 сек.

• 20 сек.

Вопрос 6

Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

Варианты ответов

• Да

• Нет

• На усмотрение рефери

Вопрос 7 Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.

Варианты ответов

• Нет

• Да

• По желанию

Вопрос 8 Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе вперед под углом ___°.

Варианты ответов

• 30

• В пол

• 90

Вопрос 9 Схватка всегда начинается в положении стоя, по командерефери «__».

Варианты ответов

• «МАТЭ»

• «ХАДЖИМЭ»

• «СОРО-МАДЭ»

Вопрос 10 В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду «__»?

Варианты ответов

• "ХАНСОКУ-МАКЭ"

• «КИКЭН-ГАЧИ»

• "СОНО-МАМА"

Вопрос 11 Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований?

Варианты

ответов

• Да

• По желанию

• Нет

Вопрос 12 Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

Варианты ответов

• "МАТЭ"

• "ЁШИ"

• "СОНО-МАМА"

Вопрос 13 Что означает когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА»?

Варианты ответов

• Просит о помощи.

• Сдаётся.

• Наигрывает мелодию.

Вопрос 14 Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку, касаясь обоих участников, объявляя при этом команду «_»?

Варианты ответов

• "ЁШИ"

• "ОСАЭКОМИ"

• "ХАДЖИМЭ"

Вопрос 15 Какую команду подаёт рефери при начале удержания? **Варианты ответов**

• «ТОКЭТА»

• "ХАДЖИМЭ" • "ОСАЭКОМИ"

Вопрос 16 На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

Варианты ответов

• Коленные.

• Пальцев рук, ног.

• Локтевые.

Вопрос 17 Команда рефери закончить схватку «__ - _____».

Варианты ответов

• "СОНО-МАМА"

• "СОРО-МАДЭ"

• «КИКЭН-ГАЧИ»

Вопрос 18 Если во время проведения удержания атакуемому удастся обхватить «скрещивая» своими ногами ногу противника объявляется«__».

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ТОКЕТА"
- "ИППОН"

Вопрос 19 Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется «__» и серьёзные за которые объявляется«__».

Варианты ответов

- "ШИДО"
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- "ИППОН"
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ВАЗАРИ"

Вопрос 20 Если участник умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери ему объявляется:_____ "

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ШИДО"
- Устное замечание.

Вопрос 21 "ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение__ секунд?

Варианты ответов

- 20 сек.
- 45 сек.
- 10 сек.
- 1 мин.

Вопрос 22 Участнику, который делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в ходе поединка объявляется- «__ -__».

Варианты ответов

- «ШИДО»
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

Вопрос 23 Разрешено ли участнику захватывать зубами форму (свою или противника)?

Варианты ответов

- Да.
- Нет.
- По настроению.

Вопрос 24 Участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» за незначительные нарушения) объявляется:

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- «КИКЭН-ГАЧИ»

Вопрос 25 Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?

Варианты ответов

- Да.
- Да, если не заметно рефери.
- Запрещено.

Вопрос 26 В случае, когда травма произошла по вине соперника, кому отдается победа?

Варианты ответов

- **Участнику получившему травму.**
- Участнику нанёсшему травму.
- Объявляется ничья.

Вопрос 27 Сколько раз в течение схватки могут лечиться кровоточащие травмы?

Варианты ответов

- Ни разу.
- Могут лечиться два раза.
- **Не ограниченное количество раз.**

Вопрос 28 Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

Варианты ответов

- **По олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов.**
- По олимпийской системе без утешительных встреч.
- По олимпийской системе с утешительными встречами четверть финалистов.
- По круговой системе.
- До двух поражений.
- По смешанной системе.

Вопрос 29 Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?

Варианты ответов

- **Жёлтый.**
- Белый.
- Оранжевый.

Вопрос 30 Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4кю? **Варианты ответов**

- Зелёный.
- **Оранжевый.**
- Жёлтый.

Вопрос 31 Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю? **Варианты ответов**

- Коричневый.
- Оранжевый.
- **Зелёный.**

Синий.

Вопрос 32 Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 2кю?

Варианты ответов

- **Синий.**
- Зелёный.
- Коричневый.

Вопрос 33 Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 1кю?

Варианты ответов

- **Коричневый.**
- Синий.
- Чёрный.

Методическое обеспечение

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Рассказ, показ.	Стенды, фотографии.	компьютер	Анкетирование
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ППБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным играм.	Плакаты, видеоматериалы, учебные пособия	компьютер	
3	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты, опрос
4	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи.	Практическая работа, игра
5	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование. Показ, рассказ, фронтальный, практическое	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи.	Практическая работа, игра
6	Игровая подготовка (интегральная)	Групповая, командная	занятие, игровой, соревнование. Фронтальный, практическое	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, свиситок, табло. Оснащение	Практическая работа, игра
7	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групповая, командная, индивидуальная	занятие, соревнование.	Протокол	спортивного зала, мячи, табло, свиситок.	Практическая работа, соревнование, проколы

