**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом от 04.09.2025 № 156-О**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Срок реализации: 5 лет

Разработчики

инструкторы-методисты:

Тулякова И.Ю.,

Маликова К.С.

Ханты-Мансийский район, 2025 год

2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc146029594)

[1.1. Направленность, цели и задачи 3](#_Toc146029595)

[3.1. Характеристика вида спорта 4](#_Toc146029596)

[1.3. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы 5](#_Toc146029597)

[1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися 6](#_Toc146029598)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8](#_Toc146029599)

[2.1. Календарный учебный график 8](#_Toc146029600)

[2.2. План учебного процесса 9](#_Toc146029601)

[2.3. Расписание учебных занятий 10](#_Toc146029602)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 10](#_Toc146029603)

[3.1. Организационно-методические указания 10](#_Toc146029604)

[3.2. Методика и содержание работы по предметным областям 12](#_Toc146029605)

[4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 18](#_Toc146029606)

[5. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ 19](#_Toc146029607)

[6.СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ 20](#_Toc146029608)

[7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 23](#_Toc146029609)

[8. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ 24](#_Toc146029610)

[9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 26](#_Toc146029611)

[9.1. Список литературы 26](#_Toc146029612)

[9.2. Аудиовизуальные средства 27](#_Toc146029613)

[9.3. Интернет-ресурсы 27](#_Toc146029614)

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - программа) предполагает предварительную подготовку для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Дзюдо». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Ханты-Мансийского района».

**Актуальность программы**

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивно-оздоровительной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1.1. **Направленность, цели и задачи**

*Направленность программы:*

* на создание условий для физического воспитания и развития детей;
* на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

**Цель программы:** способствовать самосовершенствованию обучающихся, их познанию и творчеству, формированию у детей здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

*Обучающие задачи:*

* обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
* формировать знания об истории развития дзюдо;
* формировать понятия физического и психического здоровья.

*Развивающие задачи:*

* развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
* укреплять здоровье и закаливать организм;
* формировать правильную осанку и профилактика её нарушения;
* профилактика плоскостопия;
* повышать функциональные возможности организма;
* укреплять опорно-двигательный аппарат;
* повышать сопротивляемость организма к влияниям внешней среды.

*Воспитательные задачи:*

* воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
* приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
* профилактика асоциального поведения:
* формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
* формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
* воспитывать навыки самостоятельной работы;
* осуществлять воспитательный процесс посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей занимающегося;
* формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

## **3.1. Характеристика вида спорта**

Зародившаяся в Японии, борьба дзюдо с каждым годом становится все популярнее. Сегодня этот вид единоборства культивируется более чем в 90 странах мира. Всё новых почитателей и приверженцев находит дзюдо и в нашей стране. Сегодня тысячи юношей и девушек занимаются в секциях борьбы дзюдо, организованных в коллективах физкультуры, в детских и юношеских спортивных школах.

Борьба дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни.

Помимо технических навыков эффективного единоборства, регулярные тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества ребята с успехом применят в учебе, семье, бизнесе, политике.

Дзюдо – самый безопасный вид единоборств для детей. В отличие от множества других боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица. Техника дзюдо основана на проведении бросков. Тренировки и соревнования проходят в специально оборудованном зале, на полу которого лежит достаточно мягкий и упругий ковер (татами), смягчающий падения спортсмена. С учетом того, что падают тренированные дзюдоисты мягко, «правильно», используя самостраховку, травмы на занятиях по дзюдо практически не происходят. По степени травмоопасности дзюдо превосходят практически все игровые виды спорта – футбол, баскетбол, хоккей и др.

Для занятий дзюдо в СШ нет отбора детей по принципу «пригоден-непригоден». Даже если ребенок пока далек от физического совершенства, слаб и неуклюж, регулярные занятия в зале борьбы в короткие сроки способны развить в нем силу, координацию и гибкость.

Обучение детей в дзюдо обязательно начинается с усвоения ими навыков самостраховки, т.е. умения группироваться и «правильно» падать, не травмируясь. В процессе тренировок эта способность становится у детей рефлексом – автоматической реакцией на любое падение: в гололед на улице, во время толкотни на школьной перемене и т.д. благодаря этому умению «правильно» падать юные дзюдоисты - редкие пациенты травмопунктов. На тренировках по дзюдо детей с первых дней занятий научат падать из любого положения безболезненно и безопасно для здоровья. Несколько месяцев таких занятий на всю жизнь разовьют у ребенка рефлекс падать, не травмируясь.

Известно, что занятия дзюдо гармонично развивают организм человека, прорабатывая все группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Польза от занятий дзюдо возрастает многократно, так как они проходят на положительных эмоциях и выполняются с радостью. В результате юные дзюдоисты очень скоро начинают опережать своих сверстников в физическом развитии, становятся увереннее в себе, самостоятельнее и целеустремленнее.

# **1.3. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

*Таблица 1*

**Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **этап обучения** | **кол-во часов в неделю** | **кол-во занятий в неделю** | **минимальный возраст для зачисления в группу (лет)** | **минимальная наполняемость групп (кол-во человек)** | **максимальный количественный состав группы (человек)** |
| 1 год обучения | 6 | 3 | 6 | 8-15 | 15 |
| 2 год обучения | 6 | 3 | 7 | 8-15 | 15 |
| 3 год обучения | 6 | 3 | 8 | 8-15 | 20 |
| 4 год обучения | 6 | 3 | 9 | 8-15 | 20 |
| 5 год обучения | 6 | 3 | 10 | 8-15 | 20 |

Программа предназначена для физических лиц в возрасте от 6 лет и старше. Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на спортивно-оздоровительном этапе и при успешном её освоении возможности перехода на обучение по программам спортивной подготовки.

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

# **Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися**

Результатом освоения программы по виду спорта «дзюдо» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в областях:

*Теоретические основы физической культуры и спорта:*

- знать историю развития избранного вида спорта;

- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;

- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- понимать основы спортивной подготовки;

- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;

- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;

- иметь представление об основах спортивного питания.

*Общая физическая подготовка:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;

- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

*Общая и специальная физическая подготовка*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*Вид спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

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

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

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*Основы профессионального самоопределения:*

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*Различные виды спорта и подвижные игры:*

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- иметь представление о других видов спорта и подвижных играх.

*Развитие творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательное действие.

*Специальные навыки:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

# **2.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

# **2.1. Календарный учебный график**

Построение годичного цикла подготовки в спортивных школах дзюдо является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора. Календарные графики распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп по годам обучения (Приложение).

# **2.2. План учебного процесса**

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения общеразвивающей программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащимися МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;

- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);

- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

*Таблица 2*

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий**

**на 42 учебных недели по общеразвивающей программе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование** | **распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)** | | | | |
| **СОГ-1** | **СОГ-2** | **СОГ-3** | **СОГ-4** | **СОГ-5** |
| 1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 2. Общая физическая подготовка | 74 | 74 | 74 | - | - |
| 3. Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - | 76 | 76 |
| 4. Вид спорта | 74 | 74 | 74 | 64 | 64 |
| 5. Основы профессионального самоопределения | - | - | - | 20 | 20 |
| 6. Различные виды спорта и подвижные игры | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| 7. Судейская подготовка |  |  |  | 10 | 10 |
| 8. Спортивное и специальное оборудование | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| 9. Специальные навыки | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 |
| **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **252** | **252** | **252** | **252** | **252** |

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели, из них 39 недель учебно-тренировочного процесса в условиях учреждения. Данная работа включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

# **2.3. Расписание учебных занятий**

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся в соответствии с СанПиНом.

# **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным направлениям, распределением по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

# **3.1. Организационно-методические указания**

Подготовка дзюдоистов проводится в несколько этапов. Главным отличием считается возраст, уровень физического развития обучающихся, зачисленных в группы.

Необходимо строить подготовку обучающихся так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

        Учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

      На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся;

- привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо;

- стабильность состава обучающихся;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В программу внесены:

* гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у обучающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.
* подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий, но требуют строгой дозировки.
* общефизические и специально-физические упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений.
* средства подготовки из других видов спорта;
* средства воспитания личности;
* правила и нормы ТБ;
* теоретические сведения;
* контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки, обучающиеся выполняют нормативы по ОФП.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к обучающихся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ.

Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованны; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей.

Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых – они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки. Контроль и оценка действий, обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающихся к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от учебно-тренировочных занятий. Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

*Таблица 3*

**Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества |  | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост | |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса | |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота | |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила | |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности | |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Гибкость | | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

Возрастные границы этапа подготовки с 7 до 18 лет весь период**.**

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

# **3.2. Методика и содержание работы по предметным областям**

*Теоретическая подготовка*

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

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

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

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

*Таблица 4*

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков. |
| 2. | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3. | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4. | Зарождение и развитие дзюдо. | История борьбы дзюдо. |
| 5. | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и |
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 8. | Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. |
| 9. | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности |

*Общая физическая подготовка*

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

*Развитие быстроты движений*

Решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

*Развитие ловкости*

Помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной.

Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

*Развитие гибкости*

Предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

*Развитие силы*

Предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки).

Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха.

Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

*При развитии выносливости*

Основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

*упражнения для развития общих физических качеств*

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

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

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

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

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

*Упражнения для комплексного развития качеств:*

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

*Специальная физическая подготовка*

*Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой*:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) -  сначала с помощью;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели -  постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

*Общеподготовительные упражнения на освоение техники:*

- кувырки вперед, назад;

- перекаты боком вправо, влево;

- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону);

- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных   исходных положений);

- борцовский мост;

- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);

- выполнение имитационных упражнений;

- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание);

-стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед;

- повороты (перемещения тела): на 90 шагом вперед; на 90 шагом назад; на 180 скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 круговым шагом вперед; на 180 круговым шагом назад;

- захваты (основной захват – рукав-отворот);

- основной захват-выведение из равновесия вперед;

- основной захват-выведение их равновесия назад;

- освобождение от захвата.

*Тактическая подготовка:*

- тактика захвата и освобождение от захватов;

- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

*Подвижные игры*

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

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

*Волевая подготовка*

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;

- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;

- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;

- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

*Нравственная подготовка*

- помощь при выполнении упражнений;

- подготовка и уборка инвентаря;

- выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;

- соблюдение этикета дзюдо.

# **4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо; развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляциии нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

*Педагогический контроль* применяется для установления взаимосвязи между учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Педагогический контроль достигается показателями:

-функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

- учебно-тренировочные и соревновательные воздействия;

- состояние условий соревнований.

С помощью группы тестов:

1. Тесты в покое-показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психологические тесты.

2. Стандартные тесты-контрольные нормативы по ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние)

3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и учебно-тренировочными воздействиями: количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

# **5.** **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;

- электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи;

- обязательный медицинский осмотр перед спаррингами и соревнованиями;

    В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах.

Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки

*Задачи врачебного контроля:*

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся для занятий

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных нагрузок.

Тренер-преподаватель анализируют учебно-тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

Обучающиеся регулируют вес тела в предсоревновательном периоде. Сгонка веса-индивидуальный процесс, поэтому спортсмен должен находиться под наблюдением тренера-преподавателя и врача. Факторы, регулирующие массу тела-повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

*Способы сгона веса:*

- выполнение физических упражнений»;

- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;

- сокращение количества употребляемых жидкости и соли;

- парная баня (сауна).

# **6.СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ**

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

Так, на начальных этапах спортивно-оздоровительной подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

Основное требование к соревновательной деятельности воспитанников спортивно-оздоровительных групп-это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа.

В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания.

Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах спортивно-оздоровительной подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

Основное требование к соревновательной деятельности спортивно-оздоровительных групп-это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей.

При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

*Таблица 5*

**Формы проведения соревнований в спортивно-оздоровительных группах**

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

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

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

# **7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Формы подведения итогов реализации программы-участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по ученическому присвоению 6 КЮ -  подготовительный),

- соревнования по ОФП,

- «Веселые старты», соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях по дзюдо. Возможен приём на обучение в соответствующую группу и год по сданным нормативам ОФП.

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с дзюдоистами на всех этапах подготовки:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях
3. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

На основании сдачи переводных контрольных испытаний, обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

*Таблица 6*

**Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке для спортивно-оздоровительных групп**

Мальчики/Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег  30\*-60м.  (сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища           30 сек (раз) | Подтягивание на перекладине  из виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с места (см.) |
| 7 лет | 6,2\* | Без уч.вр. | 12 | 2 | 10 | 130 |
| 8 лет | 6,0\* | Без уч.вр. | 14 | 3 | 12 | 150 |
| 9 лет | 5,7\* | Без уч.вр. | 17 | 4 | 14 | 155 |
| 10лет | 10,4 | 5,00 | 21 | 5 | 16 | 160 |
| 11лет | 10,0 | 4,30 | 25 | 6 | 21 | 165 |
| 12лет | 9,8 | 4,20 | 26 | 7 | 23 | 170 |
| 13лет | 9,4 | 4,10 | 27 | 8 | 27 | 180 |
| 14лет | 9,0 | 4,05 | 29 | 9 | 28 | 200 |
| 15лет | 8,6 | 3,40 | 30 | 10 | 32 | 210 |
| 16лет | 8,4 | 3,30 | 31 | 12 | 37 | 220 |
| 17лет | 8,2 | 3,20 | 32 | 15 | 40 | 235 |

Девочки/Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег  30\*-60м.  (сек.) | Бег 1000м.(мин.) | Подъем туловища           30 сек (раз) | Подтягивание на перекладине  из виса (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с места (см.) |
| 7 лет | 6,4\* | Без уч.вр. | 11 | 8 | 8 | 130 |
| 8 лет | 6,3\* | Без уч.вр. | 12 | 10 | 10 | 140 |
| 9 лет | 5,8\* | Без уч.вр. | 14 | 12 | 11 | 150 |
| 10лет | 10,8 | 5,20 | 17 | 13 | 12 | 155 |
| 11лет | 10,4 | 5,10 | 19 | 15 | 13 | 160 |
| 12лет | 10,3 | 5,00 | 20 | 17 | 13 | 165 |
| 13лет | 10,0 | 4,50 | 21 | 18 | 14 | 170 |
| 14лет | 9,8 | 4,40 | 22 | 19 | 14 | 175 |
| 15лет | 9,6 | 4,30 | 23 | 20 | 14 | 180 |
| 16лет | 9,5 | 4,25 | 24 | 22 | 14 | 190 |
| 17лет | 9,5 | 4,26 | 25 | 22 | 15 | 200 |

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий.

# **8. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ**

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.*

*6 КЮ. Белый пояс*

Тачи-рэй- Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши- Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

|  |  |
| --- | --- |
| КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ  Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |
| УКЭМИ - ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

*Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах*

*Таблица 7*

*5 КЮ. Жёлтый пояс*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **НАГЭ-ВАДЗА** | **ТЕХНИКА БРОСКОВ** |
| 1. | Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| 2. | Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| 3. | Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| 4. | Уки-гоши | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| 5. | О-сото-гари | Отхват |
| 6. | О-гоши | Бросок через бедро подбивом |
| 7. | О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| 8. | Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| 9. | О-сото-отоши | Задняя подножка |
| 10. | О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| 11. | О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| 12. | Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **КАТАМЭ-ВАДЗА** | **СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ** |
| 1. | Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| 2. | Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| 3. | Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| 4. | Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| 5. | Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| 6. | Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| 7. | Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| 8. | Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| 9. | Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| 10. | Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |
| 11. | Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| 12. | Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| 13. | Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| 14. | Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| 15. | Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| 16. | Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |

# **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

# **9.1. Список литературы**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просве-щение, 1993. - 128 с.

9. Каплин В.Н., ЕгановА.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство ACT», 2003. - 863 с.

12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.

13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

14. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с. 15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный ре-зультат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

16. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

17. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.

18. Тищенков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.-168 с.

19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

20. Моргунов Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо //Теор. и практ. физ. культ., 1980, № 9. – С. 24–29.

21. Моргунов. Ю. А., Харламов В. И., Юсупов Х. И. Совершенствование спортивного мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1975. – С. 46–48.

22. Наталов Г. Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания. Дисс. канд. пед. наук. М., 1975. – 180 с.

23. Дозирование физических нагрузок школьников.  Москва, «Просвещение» 1991 год.

# **9.2. Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

2. Комплект дисков «Фестиваль дзюдо»

# **9.3. Интернет-ресурсы**

1. http://www.judo.ru/

2. http://www.mir-judo.ru/

3. http://judobelarus.com/

4. http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov