

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО
ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято
на педагогическом совете
Протокол №6 от 28.06.2021 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО
«Мари-Турекский ЦДО»
Приказ №29 от 29.06.2021 г.
С.Г. Чернова



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

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Программа рассчитана на детей от 6- 18 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Разработчик: Гоголев Михаил Валерьянович,
тренер-преподаватель 1 категории
квалификационной категории
Романов Дмитрий Анатольевич, тренер-преподаватель

п. Мари-Турек, 2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, в соответствии с приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 года N 329-ФЗ, приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2019 г. года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – программа) физкультурно – спортивной направленности, модифицированная, разработана на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по борьбе дзюдо. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Актуальность программы заключается в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам.

Особенности организации образовательного процесса:

Для освоения программы распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки (первого, второго, годов обучения);
- тренировочный этап (первого, второго, третьего года обучения)

Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Зачисление обучающихся в объединение проводится на основании желания и наличия медицинской справки допуска. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому. Программа предусматривает возможность подключения обучающихся к занятиям на втором году обучения при наличии соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался

в данной учебной группе в течение одного года. Учитывая слабое физическое развитие, разрешается ограничиться занятиями по программе первого и второго года обучения. Учебные группы комплектуются по возрасту, полу и подготовленности. Деятельность учебных групп, осуществляется на принципах добровольности самоопределения обучающихся, необходимые условия для этого создаются тренером, который обеспечивает право выбора видов спорта и форм деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни, освоении навыков самозащиты, развитии базовых психофизиологических качеств (внимания, реакции, ловкости, подвижности, гибкости, силы, выносливости, силы воли), становлении характера. Развитие личностных качеств, формирование навыков общения в коллективе.

Распределение тем в течение учебного года варьируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности.

Цель программы:

Укрепление здоровья, формирование физической и духовной сторон личности учащегося.

Задачи программы

1. Обучающие:

- ознакомить с историей развития и традициями национального вида спорта самбо;
- ознакомить с базовой терминологией самбо;
- ознакомить с основными гигиеническими требованиями на занятиях самбо;
- обучить основным правилам техники безопасности при падениях;
- ознакомить с основными понятиями о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности;
- ознакомить с базовыми сведениями о строении и функциях организма и основных ее системах;
- обучить профилактике травматизма и заболеваний;
- ознакомить с методами самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- научить качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- научить показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- научить взаимодействовать с партнером;
- научить применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности.

2. Развивающие:

- способствовать развитию готовности и способности к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- способствовать развитию социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- способствовать развитию готовности к самоанализу действий и проецированию результативности;
- способствовать развитию способности самоорганизации своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию организованности и дисциплинированности;
- способствовать воспитанию самообладания и самоконтроля;
- способствовать воспитанию стремления к этическому поведению спортсмена-самбиста;

способствовать воспитанию стремления к ведению здорового и безопасного образа жизни.

На стартовой подготовки по программе определена основная цель - развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики дзюдо.

Осуществление цели учебного процесса подразумевает реализацию следующих задач:

- вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе дзюдо;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Повышение уровня общей физической подготовки через спортивные игры.

На базовом и продвинутом уровне целью обучения является дальнейшее развитие физических качеств и углубленное изучение технико-тактических приемов.

Для соответствия основным требованиям формирования спортивного мастерства в дзюдо программный материал подразумевает решение таких задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- функциональная подготовка;
- совершенствование технико-тактического арсенала юных дзюдоистов;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств личности спортсменов.

Адресат: Возраст учащихся - 9-18 лет.

Объем программ: Стартовый уровень 3 часа- 36 часов

Базовый уровень 6 часов –216 часов в год

Продвинутый уровень 9 часов – 324 часа в год.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 5 лет обучения в группах.

Режим занятий:

Стартовая 3 раза в неделю по 1 академическим часа

Базовая 3 раза в неделю по 2 академическим часа

Продвинутая 3 раза в неделю по 3 академическим часа

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, мастер-класс, занятия с применением ИКТ

Ожидаемые результаты и формы текущего контроля;

Учащиеся должны:

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить технику подвижных игр;
- овладеть демонстрационным комплексом приёмов стойки и партера;
- презентабельные результаты: соревнования различного уровня.

Формы проведения промежуточной аттестации.

Формой проведения промежуточной аттестации является тестирование общей физической подготовки, контрольно – переводные испытания (КПИ).

Используемые в программе сокращения:

Технико-тактическая подготовка (ТПП)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальная физическая подготовка (СФП).

Тестирование общей физической подготовки (ТОФТ).

Контрольно-переводные испытания (КПИ).

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов				Форма контроля
		Стартовый	Базовый	Базовый	Продвинутый	
		1 год	2 год	3 год	4-5 год	
1.	Техника					
2.	Тактика	5	32	32	70	
3.	Специальная физподготовка	10	58	32	68	
4.	Общая физподготовка	14	86	86	110	
5.	Волевая физподготовка	-	-	-	-	
6.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	
7.	Нравственная подготовка		-	-	-	
8.	Теория и методика освоения дзюдо	5	32	32	36	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	
10.	Судейская практика	-	-	-	10	

11.	Соревновательная подготовка	-	-	-	12	
12.	Зачетные требования	1	2	2	2	
13.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	-	-	6	
	Всего часов	36	216	216	324	

Учебный план стартовый уровень.

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	1. Теоретические занятия				
1	Цели и задачи программы	1	1	1	Устный опрос, практическое задание
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов дзюдо				
3	Врачебный контроль и самоконтроль				
4	Общие понятия о гигиене				
5	Физическая культура и спорт в России				
6	Спортивная борьба	1	1		
7	Основы техники и элементы Дзюдо	1	1		
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки				
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	1		
10	Правила здорового образа жизни				
	Итого	5	4	1	
	2. Психологическая подготовка				Устный опрос, практическое задание
1	Упражнения психологической подготовки	в процессе занятия			
2	Упражнения специальной психологической подготовки	в процессе занятия			
	Итого				
	3. Общая физическая подготовка дзюдоиста				Практическое задание
1	Строевые упражнения	1	-	1	
2	Передвижения	1	-	1	
3	Разминка дзюдоиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	
5	Стретчинг	1	-	1	
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Прыжки	1	-	1	
8	Кувьрки	2	-	2	
9	Перевороты	2	-	2	
	Итого	14	-	14	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Страховки	в процессе занятия			
2	Самостраховки	в процессе занятия			
3	Падения				
4	Страховки партнера	в процессе занятия			

5	Падение с опором на руки				Практическое задание		
6	Падение с опорой на ноги						
7	Падение с приземлением на колени						
8	Падение с приземлением на голову						
9	Падение с приземлением на туловище						
10	Падение на спину	1	-	1			
11	Падение на живот						
11	Защита от падения партнера сверху						
12	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1	-	1			
13	Упражнения для выведения из равновесия	1	-	1			
14	Упражнения для подножек	1	-	1			
15	Упражнения для подсечки	1	-	1			
16	Упражнения для зацепов	-	-	-			
17	Упражнения для бросков через голову	-	-	-			
18	Упражнения для бросков через спину	-	-	-			
19	Упражнения для бросков прогибом						
20	Специально- подготовительные упражнения с мячом для техники	-	-	-			
21	Специально- подготовительные упражнения с мячом для тактики						
22	Специально- подготовительные упражнения с поясом						
23	Специально- подготовительные упражнения для технических действий положения лежа	1	-	1			
24	Упражнения для удержаний	1	-	1			
25	Упражнения для ухода от удержаний	1	-	1			
26	В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях						
27	Упражнения: перекаты по спине в положении группировки	1	-	1			
28	Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки						
29	Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие						
30	Из стойки на голове и руках:падать на грудь и живот перекатом						
31	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и поднимание вверх						
32	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком	-	-	-			
33	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону.	1	-	1			
	Итого	10		10			
	5. Техничо – тактическая подготовка.					Устный опрос, практическое задание	
1	Узел ноги ногой после удержания верхом						
2	Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею						
3	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа	-	-	-			
4	Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя	1	-	1			
5	Выведение из равновесия толчком, отрывая						

	противника от ковра (сбивание)				
6	Задняя подножка под обе ноги	1	-	1	
7	Задняя подножка с захватом рук и шеи	1	-	1	
8	Передняя подножка со скрестным захватом рук				
9	Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу				
10	Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками				
11	Боковая подсечка в темп шагов	1	-	1	
12	Боковая подсечка, подшагивая				
13	Передняя подсечка отшагиванием				
14	Передняя подсечка в колено с падением				
15	Подсечка изнутри с заведением	-	-	-	
16	Зацеп голенью изнутри одноименной ногой				
17	Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги	-	-	-	
18	Зацеп голенью снаружи – сзади за одноименную ногу				
19	Зацеп стопой изнутри				
20	Обвив захватом разноименной руки и туловища				
21	Бросок через голову упором стопой в живот				
22	Бросок через голову, сбрасываю сторону				
23	Отхват с захватом руки под плечо	-	-	-	
24	Подхват по две ноги				
25	Подхват снаружи, отшагивая				
26	Подхват изнутри в разноименную ногу				
27	Подсад голенью снаружи				
28	Бросок через бедро с захватом шеи	1	-	1	
29	Бросок через спину обратным захватом руки под плечо				
30	Бросок через спину захватом отворота двумя руками				
31	Бросок боковой переворот				
32	Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо	-	-	-	
33	Активные и пассивные защиты от изученных бросков				
34	Эстафета				соревнование
35	День борьбы				соревнование
	Итого	5		5	
	Итоговое занятие	1		1	Сдача контрольно-переводных нормативов
	ВСЕГО:	36		36	

Учебный план базовый уровень

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1. Теоретические занятия					
1	Цели и задачи программы	4	2	2	Устный опрос, практическ ое задание
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов дзюдо	4	2	2	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	
4	Общие понятия о гигиене	4	2	2	
5	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
6	Спортивная борьба	2	1	1	
7	Основы техники и элементы Дзюдо	4	2	2	
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	4	2	2	
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	4	2	2	
10	Правила здорового образа жизни				
Итого		32	16	16	
2. Психологическая подготовка					
1	Упражнения психологической подготовки	в процессе занятия			Устный опрос, практическ ое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	в процессе занятия			
Итого					
3. Общая физическая подготовка дзюдоиста					
1	Строевые упражнения	10	-	10	Практи ческое задание
2	Передвижения	10	-	10	
3	Разминка дзюдоиста	12	-	12	
4	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
5	Стретчинг	6	-	6	
6	Упражнения с партнером	10	-	10	
7	Прыжки	8	-	8	
8	Кувьрки	10	-	10	
9	Перевороты	10	-	10	
Итого		86	-	86	
4. Специальная физическая подготовка					
1	Страховки	в процессе занятия			Практи
2	Самостраховки	в процессе занятия			
3	Падения				
4	Страховки партнера	в процессе занятия			
5	Падение с опором на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	2	-	2	
11	Падение на живот	2	-	2	
11	Защита от падения партнера сверху	2	-	2	
12	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2	
13	Упражнения для выведения из равновесия	2	-	2	

14	Упражнения для подножек	2	-	2	Ческое задание		
15	Упражнения для подсечки	2	-	2			
16	Упражнения для зацепов	2	-	2			
17	Упражнения для бросков через голову	2	-	2			
18	Упражнения для бросков через спину	2	-	2			
19	Упражнения для бросков прогибом	2	-	2			
20	Специально- подготовительные упражнения с мячом для техники	2	-	2			
21	Специально- подготовительные упражнения с мячом для тактики	2	-	2			
22	Специально- подготовительные упражнения с поясом	2	-	2			
23	Специально- подготовительные упражнения для технических действий положения лежа	1	-	1			
24	Упражнения для удержаний	2	-	2			
25	Упражнения для ухода от удержаний	2	-	2			
26	В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях	2	-	2			
27	Упражнения: перекаты по спине в положении группировки	2	-	2			
28	Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки	2	-	2			
29	Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие	1	-	1			
30	Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом	2	-	2			
31	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и поднимание вверх	2	-	2			
32	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком	2	-	2			
33	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону.	2	-	2			
	Итого	58		58			
	5. Техничко – тактическая подготовка.						
1	Узел ноги ногой после удержания верхом	1	-	1		Устный опрос, практическое задание	
2	Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею	1	-	1			
3	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа	1	-	1			
4	Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя	1	-	1			
5	Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание)	1	-	1			
6	Задняя подножка под обе ноги	1	-	1			
7	Задняя подножка с захватом рук и шеи	1	-	1			
8	Передняя подножка со скрестным захватом рук	1	-	1			
9	Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу	1	-	1			
10	Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками	1	-	1			
11	Боковая подсечка в темп шагов	1	-	1			
12	Боковая подсечка, подшагивая	1	-	1			

13	Передняя подсечка отшагиванием	1	-	1	
14	Передняя подсечка в колено с падением	1	-	1	
15	Подсечка изнутри с заведением	1	-	1	
16	Зацеп голенью изнутри одноименной ногой				
17	Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги	1	-	1	
18	Зацеп голенью снаружи – сзади за одноименную ногу	1	-	1	
19	Зацеп стопой изнутри	1	-	1	
20	Обвив захватом разноименной руки и туловища	1	-	1	
21	Бросок через голову упором стопой в живот	1	-	1	
22	Бросок через голову, сбрасывая сторону	1	-	1	
23	Отхват с захватом руки под плечо	1	-	1	
24	Подхват по две ноги	1	-	1	
25	Подхват снаружи, отшагивая	1	-	1	
26	Подхват изнутри в разноименную ногу	1	-	1	
27	Подсад голенью снаружи	1	-	1	
28	Бросок через бедро с захватом шеи	1	-	1	
29	Бросок через спину обратным захватом руки под плечо	1	-	1	
30	Бросок через спину захватом отворота двумя руками	1	-	1	
31	Бросок боковой переворот				
32	Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо	1	-	1	
33	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1	-	1	
34	Эстафета				соревнование
35	День борьбы				соревнование
	Итого	32		32	
	Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных переводных нормативов
	ВСЕГО:	216		216	

Учебный план продвинутого уровня

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1. Теоретические занятия					
1	Цели и задачи программы	4	2	2	Устный опрос, практическ ое задание
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов дзюдо	4	2	2	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	
4	Общие понятия о гигиене	4	2	2	
5	Физическая культура и спорт в России	4	2	2	
6	Спортивная борьба	4	2	2	
7	Основы техники и элементы Дзюдо	4	2	2	
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	4	2	2	
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	4	2	2	
10	Правила здорового образа жизни				
	Итого	36	18	18	
2. Психологическая подготовка					
1	Упражнения психологической подготовки	в процессе занятия			Устный опрос, практическ ое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	в процессе занятия			
	Итого				
3. Общая физическая подготовка дзюдоиста					
1	Строевые упражнения	10	-	10	Практи ческое задание
2	Передвижения	12	-	12	
3	Разминка дзюдоиста	14	-	14	
4	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
5	Стретчинг	8	-	8	
6	Упражнения с партнером	12	-	12	
7	Прыжки	12	-	12	
8	Кувьрки	10	-	10	
9	Упражнения с различными заданиями	14		14	
10	Перевороты	10	-	10	
	Итого	98	-	98	
4. Специальная физическая подготовка					
1	Страховки	в процессе занятия			Практи ческое
2	Самостраховки	в процессе занятия			
3	Падения				
4	Страховки партнера	в процессе занятия			
5	Падение с опором на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	2	-	2	
11	Падение на живот	2	-	2	
11	Защита от падения партнера сверху	2		2	
12	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2	
13	Упражнения для выведения из равновесия	2	-	2	
14	Упражнения для подножек	4	-	4	

15	Упражнения для подсечки	2	-	2	задание	
16	Упражнения для зацепов	4	-	4		
17	Упражнения для бросков через голову	2	-	2		
18	Упражнения для бросков через спину	4	-	4		
19	Упражнения для бросков прогибом	2	-	2		
20	Специально- подготовительные упражнения с мячом для техники	2	-	2		
21	Специально- подготовительные упражнения с мячом для тактики	2	-	2		
22	Специально- подготовительные упражнения с поясом	2	-	2		
23	Специально- подготовительные упражнения для технических действий положения лежа	2	-	2		
24	Упражнения для удержаний	4	-	4		
25	Упражнения для ухода от удержаний	2	-	2		
26	В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях	2	-	2		
27	Упражнения: перекаты по спине в положении группировки	2	-	2		
28	Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки	2	-	2		
29	Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие	2	-	2		
30	Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом	2	-	2		
31	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и поднимание вверх	2	-	2		
32	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком	2	-	2		
33	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону.	2	-	2		
	Итого	68		68		
	5. Техничко – тактическая подготовка.					Устный опрос, практическое задание
1	Узел ноги ногой после удержания верхом	2	-	2		
2	Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею	2	-	2		
3	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа	2	-	2		
4	Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя	2	-	2		
5	Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание)	2	-	2		
6	Задняя подножка под обе ноги	2	-	2		
7	Задняя подножка с захватом рук и шеи	2	-	2		
8	Передняя подножка со скрестным захватом рук	2	-	2		
9	Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу	2	-	2		
10	Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками	2	-	2		
11	Боковая подсечка в темп шагов	2	-	2		
12	Боковая подсечка, подшагивая	2	-	2		
13	Передняя подсечка отшагиванием	2	-	2		

14	Передняя подсечка в колено с падением	2	-	2	
15	Подсечка изнутри с заведением	2	-	2	
16	Зацеп голенью изнутри одноименной ногой	2	-	2	
17	Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги	2	-	2	
18	Зацеп голенью снаружи – сзади за одноименную ногу	2	-	2	
19	Зацеп стопой изнутри	2	-	2	
20	Обвив захватом разноименной руки и туловища	2	-	2	
21	Бросок через голову упором стопой в живот	2	-	2	
22	Бросок через голову, сбрасываю сторону	2	-	2	
23	Отхват с захватом руки под плечо	2	-	2	
24	Подхват по две ноги	2	-	2	
25	Подхват снаружи, отшагивая	2	-	2	
26	Подхват изнутри в разноименную ногу	2	-	2	
27	Подсад голенью снаружи	2	-	2	
28	Бросок через бедро с захватом шеи	2	-	2	
29	Бросок через спину обратным захватом руки под плечо	2	-	2	
30	Бросок через спину захватом отворота двумя руками	2	-	2	
31	Бросок боковой переворот				
32	Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо	2	-	2	
33	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	2	-	2	
34	Эстафета	2		2	соревнование
35	День борьбы				соревнование
		56		56	
	6. Инструкторская практика	10	4	6	
	7. Судейская практика	10	4	6	
	8. Соревновательная подготовка	12		12	
	9. Восстановительные мероприятия	6		6	
	Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольно-переводных нормативов
	ВСЕГО:	324		324	

1. Содержание программы Стартового уровня

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся второго года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.2. Захваты

Теория: Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

Практика: Отработка технических действий.

1.3. Передвижения

Теория: Передвижения приставным шагом, скрёстным шагом, движение по кругу.

Практика: Отработка передвижений.

1.4. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

1.5. Самостраховка

Теория: Падение при выполнении бросков: на назад, на бок, вперёд.

Практика: Отработка технических действий.

1.6. Терминология

Теория: Название команд и приёмов на японском языке в борьбе дзюдо.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

- бег на 30 метров;
- бег на 60 метров;
- челночный бег 3х10 метров;

- бег на 800 метров;
- прыжки в длину с места;
- подтягивание на перекладине из положения виса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;
- забегание на борцовском мосту на оценку;
- вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;
- 8 бросков на оценку.

5. Спарринг

5.1. Спарринг – означает «свободные упражнения», практикуется согласно правил текущих соревнований. Он подразумевает броски, удушающие приемы, удержание противника на земле и скручивание ног и рук. Участники могут применять любые известные им методы в том случае, если это не травмирует оппонента и будут соблюдаться правила дзюдо

6. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

6.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для второго года обучения на оценку. (Приложение 1).

УТГ первый год обучения

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся третьего года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.2. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3x10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

5. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

5.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для третьего года обучения на оценку. (Приложение 1).

Содержание программы Базового уровня

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся четвёртого года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.2. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, флаг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

5. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

5.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для четвёртого года обучения на оценку. (Приложение 1).

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, Стартового уровня

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1 Основы техники

Стоя

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

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, 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, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками 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 – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi
5. Отхват – O SotoGari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O UshiGari
8. Бросок через спину – SeoiNage

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку – HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame
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-Hishigi-Gatame

Самооборона

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

1.2 Основы тактики

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование скользящих, опережающих, выводящих из равновесия действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях

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

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

2.2 Общая физическая подготовка

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 от середины на вытянутые в сторону руки.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

3.2 Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

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

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

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

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

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

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

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1 Теория и методика освоения дзюдо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской Федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загибать руки за спину, болевые приемы на кисть.

Правила дзюдо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

Зачетные требования для дзюдоистов 1-го года обучения (10-12 лет)

Критерии освоения технических и тактических действий

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

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (10-11 лет)

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (12-летних дзюдоистов)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			до 50 кг	до 60 кг	св.60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин. с)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,5	7,5
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	9,3	9,9	12,2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			до 50 кг	до 60 кг	св.60 кг
Гимнастика	Быстрота	Подтягивания на перекладине за 20 с. (кол-во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол-во раз)	16	12	12
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	3	7	2

Спортивная борьба	Сила	Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18
	Гибкость	Перевероты на мосту 10 раз (с)	18	20	22
	Быстрота	10 бросков манекена через бедро (с)	28	30	36

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ базового и продвинутого уровня

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1 Техника

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

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

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

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

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

Броски – NageWaza

1. Задняя подсечка – Ko SotoGari
2. Подсечка изнутри – Ko UshiGari
3. Бросок через бедро захватом ворота – KoshiGumma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – TsurikomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка – TaiOtohi
7. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
8. Подхват изнутри – Ushi-Mata

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kate ShihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kigige Tale Oa1ate

Самооборона

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

1.2 Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях

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

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития мышц шеи

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

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

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

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

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

2.2 Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

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

гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

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

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

Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

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

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

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

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

3.2 Нравственная подготовка

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

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1 Теория и методика освоения дзюдо

Врачебный контроль и самоконтроль

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

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

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

4.2 Судейская практика

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

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

7. РЕКРЕАЦИЯ (ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ДЗЮДОИСТА)

Восстановительные мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (12-14 лет)

По технике 4 кю, оранжевый пояс. Для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13 лет		
			до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		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)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0

		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0

Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевероты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски - NageWaza

1. Задняя подсечка – Ko SotoGari
2. Подсечка изнутри – Ko UshiGari
3. Бросок через ногу вперед – KoshiGumma
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава – TsurikomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка – TaiOtohi
7. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
8. Подхват изнутри – UshiMata

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса – KuzureKamiShihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

1. Учебно-методическое обеспечение

При организации образовательной деятельности применяются современные психолого-педагогические технологии. На каждом занятии применяются **технологии** оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, обучению двигательным навыкам, потребность в поддержании физического и психического здоровья организма (здоровьесберегающие, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья).

В большей степени используются **методы обеспечения наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

1. Место занятия

Для занятий борьбой дзюдо нужен спортивный зал.

2. Оборудование

Для занятия борьбой дзюдо нужно следующее:

половое покрытие – татами;

мячи - футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный;

гантели, гири, штанга, перекладина, брусья, резина, канат, скакалки.

3. Плакаты

4. Дидактический материал

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ:

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов
промежуточный	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов

1. Список литературы

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Минск: Харвест, 2009. - 160 с.
2. Валентинов Б.Г., Наумова Э.М. Секреты китайской народной медицины. - М.: ООО ТД "Издательство Мир книги", 2007. - 256 с.
3. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ю.А. Шулика, - 2006 г., - 532 с.

4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 203 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 187 с.
7. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). - Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. - 160 с.
8. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. - Мн.: "Попурри", 2008. - 160 с.
9. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - С. 6-10.
10. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
11. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2009.- 342

Приложение 4

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д);

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;

-комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

Цветовые и музыкальные воздействия.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренерской работы и судейства соревнований.

В содержание судейской работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1). знание терминологии, принятой в дзюдо;
- 2). подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3). умение наблюдать и анализировать выполнение приемов схваток юными дзюдоистами;
- 4). определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5). составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6). составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:

1. Умение вести судейскую документацию.
2. Участвовать в судействе учебных занятий совместно с тренером.
4. Судейство учебных занятий в качестве помощника и главного судьи на татами
5. Судить схватки на соревнованиях в качестве помощника и главного судьи.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, 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-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть

доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

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

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

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

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

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

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

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

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

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

Изучение деятельности юных спортсменов:

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

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

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

средства: устная и наглядная информация; печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр;

методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;

формы организации: совет команды, фотогазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

средства: устная и наглядная информация; печать, радио, телевидение, митинг;

методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;

формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

средства: устная и наглядная информация; печать, радио, телевидение, митинг;

методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;

формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

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

Недопустимо в воспитательной работе:

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

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

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

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, 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 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 саморегуляции и 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 направленно-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.

Восстановительные средства и мероприятия

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

Базовый уровень – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Продвинутый уровень – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-го и 2-го годов обучения.

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

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