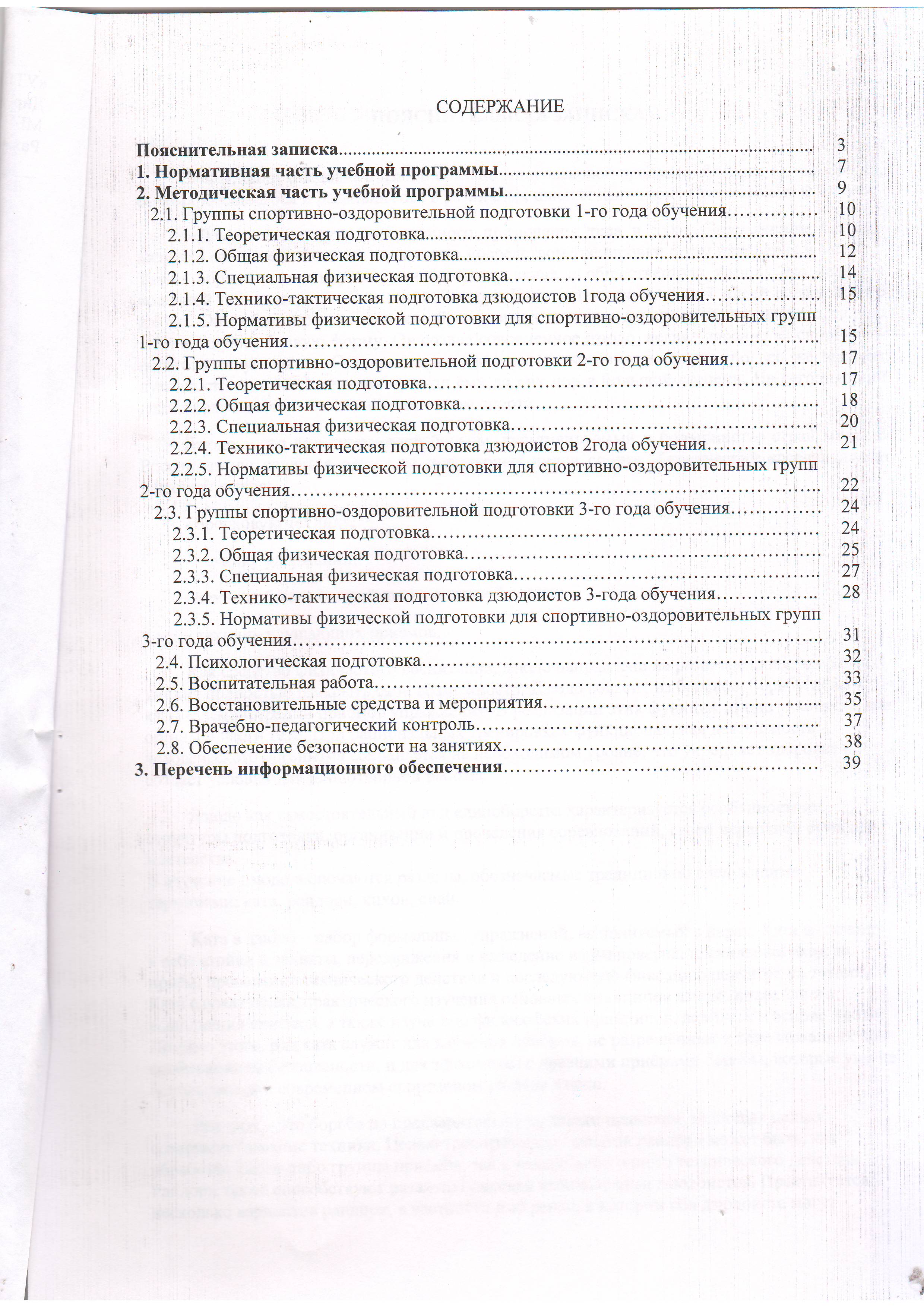


****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Своим происхождением дзюдо обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах дзю-дзюцу Средневековой Японии.

«Дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа. Стремлением к этому является совершенствование тела и духа посредством тренировки форм нападения и защиты. Таким образом, формируется личность, как вклад в общественную жизнь. Это является конечной целью дзюдо». Эти слова Дзигоро Кано остаются основной идеей современного дзюдо. Он реформировал японское боевое искусство дзю-дзюцу и создал из него сильно отличающуюся боевую форму. Он создал современное дзюдо, делая ударение на спортивно-педагогическую идею. Сегодня дзюдо является только видом спорта, но все же элемент духовности и самовоспитания присущ ему до сих пор в большой степени. На сегодняшний день дзюдо является Олимпийским видом спорта.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.  
В изучение дзюдо включаются разделы, обозначаемые традиционно следующими терминами: ката, рандори, кихон, сиай.

Ката в дзюдо – набор формальных упражнений, выполняемых в парах. Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. Помимо этого, ряд ката служат для изучения приёмов, не разрешённых в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приёмами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо.

Рандори – это борьба по предварительно заданным правилам, имеющая целью совершенствование техники. Целью тренировочных схваток рандори может быть, как обработка какой-либо группы приёмов, так и какого-либо одного технического действия. Рандори также способствуют развитию силовой выносливости дзюдоистов. Практикуется несколько вариантов рандори, в частности дзю рэнси, в котором оба дзюдоиста могут атаковать друг друга, и какари гэйко, когда атакует только один из партнёров, а второй защищается.  
Кихон – это раздел, включающий обучение базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховке (укэми), а также кумиката — способам взятия захвата).   
Сиай – это термин для обозначения соревнований.

Соревнования дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 × 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10 × 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена за пределы татами схватка останавливается, и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.  
Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки — 2 минуты.

Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи). Проводятся также соревнования по дзюдо и для инвалидов (в том числе, с ограничениями по зрению), правила проведения которых изменены с учётом возможностей спортсменов.  
Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены.

Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям. Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро-мадэ».

В дзюдо принята своя система поясов и рангов. В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. Степеней дан в дзюдо 10, самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й, 8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного цвета.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по дзюдо охватывает комплекс параметров подготовки детей на период обучения и тренировки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо. Программа рассчитана на детей возраста от 6 до 18 лет учащихся в системе дополнительного образования. Срок реализации данной программы до 3х лет.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по дзюдо разработана согласно с Законом Российской Феде­рации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программы для ДЮСШ должны содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. При разработке настоящей 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. Программа по дзюдо составляет основу для тренировочной и методической работы в спортивных школах. Следует обратить внимание на вопрос создания спортивных школ в виде учреждений дополнительного образования в соответствии с ФЗ № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании».

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки. Система дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей учащихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

ЗАДАЧИ:

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

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

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

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных нагрузок;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;

- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

*Задачи и преимущественная направленность в СОГ:*

*На конец этапа учащиеся должны:*

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

В основу дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 3 лет.

**На спортивно-оздоровительном этапе** производится обеспечение отбора, физической и координационной готовности учащихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям для борьбы дзюдо). На этап зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий во Дворце спорта «Северная звезда».

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

**Таблица 1**

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной**  **подготовки** | **Длительность**  **этапов (в годах)** | **Минимальный возраст**  **для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость**  **групп (человек)** | Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. года |
| Спортивно оздоровительный этап | Весь период | 6 | 15-25 | Выполнение нормативов по ОФП |

**Таблица 2**

**Примерный учебный план – график распределения часов для СОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | |
|  |  |  | 46 недель | | | | | | | | | 6 недель | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 1 | | - | - | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 165 | 16 | 16 | 16 | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | | 16 | - | - |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 52 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | | 7 | 2 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 42 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - |
| 6 | Соревнования | 4 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 1 | | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | | - | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | | - | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - |
| 10 | Тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха | 36 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | 18 | 18 |
| **Всего** | | **312** | 26 | 27 | 26 | 28 | 27 | 26 | 27 | 27 | 28 | | 27 | 22 | 23 |
| **Всего за год** | | **312 (из них 36ч УчТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на ***спортивно-оздоровительном этапе подготовки:***

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой дзюдо;

- выявление задатков и способностей детей;

- воспитание черт спортивного характера.

**-** овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

**-** обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

**-** развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

**-** формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой дзюдо к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся спортивных школ. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения самбо и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки борцов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

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

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

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

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

**2.1. Группы спортивно-оздоровительной подготовки первого года обучения**

**2.1.1. Теоретическая подготовка**

*Краткая характеристика развития физической культуры и спорта.*

Физическая культура и спорт. Различие между этими двумя понятиями. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Олимпийские игры.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Спортивная борьба. История развития борьбы, первые соревнования. Основатель и история развития борьбы. Развитие борьбы в России. Герои борьбы в России.

*Влияние физических упражнений на организм человека*

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной), обмен веществ и энергии в процессе занятий физическими упражнениями.

*Гигиена, закаливание, питание и режим*

Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

Гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);

Гигиена сна (потребность во сне занимающихся различного возраста, проветривания помещения перед сном);

Гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формой);

Гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объёма блюд и время приёма пищи).

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

Гигиеническая гимнастика – ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который применяется с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности организма. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий.

Закаливание – постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания.

*Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.*

Техника безопасности при выполнении обще подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивном зале. Заболевания спортсменов в результате травматизма юных спортсменов (перетренировка, обморок, сотрясение, перелом, кровотечения).

*Врачебный контроль, самоконтроль.*

Определение и оценка состояния здоровья, физическое развитие и функциональные возможности юных спортсменов, методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогическое наблюдение во время занятий. Внешние признаки утомления.

*Морально-волевая, нравственная и эстетическая подготовка.*

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, и настойчивости в процессе занятиям спортом.

*Правила соревнований*

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Врач соревнований.

***Практический материал***

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

Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

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

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

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад.

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

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

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Плавание. Обучение умению держатся на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5 – 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь по веревке, с весом и без веса (1,5 – 3 м).

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

Спортивные игры.

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

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперёд и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком (один свисток – день, два свистка – ночь), можно с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, в тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определённому сигналу (хлопок, свисток), остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнение «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

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

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

**2.1.3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

-протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

**2.1.4. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов 1 года обучения (6-8 лет)**

***Техника***

Изучение стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот

***Тактика***

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват пояса. Стоя на коленях, свалить соперника на татами за рукав, за пояс, за рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя на коленях лицом друг к другу (спиной друг к другу), кто первым свалит соперника от захвата на бок, на спину.

**2.1.5.Нормативы физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Для мальчиков | | | Для девочек | | |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 6-8 лет | 5,6 и менее | 7,3-6,2 | 7,5 и более | 5,8 и менее | 7,5-6,4 | 7,6 и более |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м, с | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и более | 10,2 и менее | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 155 и более | 115-135 | 100 и менее | 150 и более | 110-130 | 85 и менее |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег,м | 1100 и более | 750-900 | 700 и менее | 900 и более | 600-800 | 500 и менее |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | +9 и более | 3-5 | 1 | 12,5 и более | 6-9 | 2 и менее |
| 6 | Сила | Подтяг-е на высокой перек-не из виса, (раз) (м.), на низкой перек-не из виса лежа, (раз) (д.) | 4 и более | 2-3 | 1 | 12 и более | 4-8 | 2 и менее |

Зачетные требования для дзюдоистов спортивно-оздоровительной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии освоения теоретических знаний | -назовите, где зародилось дзюдо;  -кто является основателем дзюдо;  -какой цвет кимоно;  -какие цвета поясов вы знаете;  -гигиена дзюдоиста;  -что означает слово «татами»;  -размеры одного ковра;  -что означает слово «иппон»;  -за что дают «иппон»;  -этика дзюдоиста;  -назовите лучших спортсменов нашей школы. |
| Форма | -правильно одеть кимоно;  -правильно завязать пояс. |
| Выход на ковер | -правила выхода на ковер |
| Технико-тактические действия (ТТД) | -падение на бок, на спину, на живот;  -удержание на боку, сверху, со стороны;  -стоя на двух коленях, сбить соперника на удержание;  -стоя, вытолкнуть соперника за красную черту ковра. |
| Оценки: |  |
| «неудовлетворительно» | Не назвал, не выполнил ни одного задания |
| «удовлетворительно» | Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками |
| «хорошо» | Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками |
| «отлично» | Назвал все, выполнил все действия без ошибок |

* 1. **Группы спортивно-оздоровительной подготовки второго года обучения** 
     1. **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт.*

История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Соревнования. Значение соревнований.

*Влияние занятий дзюдо на организм человека*

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий, обмен веществ и энергии в процессе занятий.

*Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста*

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок. Понятия об энергетических затратах на занятиях. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания.

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях*

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях. Врачебный контроль, самоконтроль.

*Морально – волевая, нравственная и эстетическая подготовка.*

Воспитание морально–волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности и настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

*Правила соревнований*

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Право и обязанности судей. Врач соревнований.

*Оборудование и инвентарь*

Зал (размеры, подсобное помещение). Татами. Размеры татами, окладные маты, уход за татами, оборудование и инвентарь. Кимоно (дзюдоги), уход за ней. Проверка и исправность инвентаря и оборудования.

***Практический материал***

* + 1. **Общая физическая подготовка**

Понятие о строе. Спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе

Ходьба в приседе и полуприседе, с поворотами в тройках (пл3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки сочетание.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлёстом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Построение в две шеренги, в две колонны, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве; слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Строевые команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчёт на 1-2-й.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперёд, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лёжа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры. В висе стоя и лёжа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

Лазание. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежачему шнуру, приседая и делая повороты.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: поднимание рук вверх, вперёд, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперёд, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперёд, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лёжа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенки, лестнице, канату, шесту.

Упражнения с предметами: скакалка, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

Упражнение с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибанием рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения (стоя на коленях сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, точком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, перелазание, полазание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Плаванье Обучение умению держатся на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5- 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1,5-3 кг)

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах – напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара – 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на строну соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определённое время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно двигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках мс перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – приём мяча снизу двумя руками).

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

* + 1. **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

-протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

**2.2.4. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов 2 года обучения (7-9 лет)**

***Техника***

Изучение и совершенствование стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Повороты (перемещение тела): на 90\* шагом вперёд, на 90\* шагом назад.

Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя.

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот.

Передвижение обычными шагами, подшагиванием.

Захваты за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот).

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.

Удержание из разных положений лежа (боком, сверху, со стороны головы).

Падение в разных направлениях - вперед, назад, боком, на живот.

***Тактика***

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника: вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой) и назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

**2.2.5.Нормативы физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | | | |
| Высокий | | Средн | Низкий | Высокий | | Средн | Низкий |
| Для мальчиков | | | | Для девочек | | | |
| 1 | Скорость | Бег 30 м,с | 7-9 лет | 5,4 и менее | 7,0-6,0 | | 7,1 и более | 5,6 и менее | 7,2-6,2 | | 7,3 и более |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м,с | 9,1 и менее | 10,0-9,5 | | 10,4 и более | 9,7 и менее | 10,7-10,1 | | 11,2 и более |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 165 и более | 125-145 | | 110 и менее | 155 и более | 125-140 | | 90 и менее |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег,м | 1150 и более | 800-950 | | 750 и менее | 950 и более | 650-850 | | 550 и менее |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | +7,5 и более | 3-5 | | 1 | 11,5 и более | 5-8 | | 2 и менее |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (д.) | 4 и более | 2-3 | | 1 | 14 и более | 6-10 | | 3 и менее |

Зачетные требования для дзюдоистов спортивно-оздоровительной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии освоения теоретических, технических и тактических действий | -кто является основателем дзюдо;  -какие виды цвета поясов вы знаете;  -гигиена дзюдоиста, врачебный контроль;  -что означает и перечислить основные термины, правила борьбы дзюдо  «юко», «кока», «иппон», «кейкока», «осикоми», «хансону-маке»  -этика дзюдоиста;  -каких великих спортсменов современности вы знаете;  -виды падения;  -виды удержания;  -выполнить технические, тактические действия в стандартных условиях. |
| Оценки: |  |
| «неудовлетворительно» | Не назвал, не выполнил ни одного задания |
| «удовлетворительно» | Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками |
| «хорошо» | Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками |
| «отлично» | Назвал все, выполнил все действия без ошибок |

* 1. **Группы спортивно-оздоровительной подготовки третьего года обучения**
     1. **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт.* История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Соревнования. Значение соревнований. Многолетняя подготовка дзюдоистов.

*Влияние физических упражнений на организм человека*

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной) под воздействием занятий дзюдо. Обмен веществ и энергии в процессе занятий.

*Гигиена, закаливание, питание и режим*

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок и соревнований. Понятия об энергетических затратах при занятиях дзюдо. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания.

*Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях*

Техника безопасности при выполнении обще подготовительных упражнений борца. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях и в соревнованиях. Врачебный контроль, самоконтроль. Внешние признаки утомления.

*Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая практика спортсмена*

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, в уважении старших, смелости, выдержки, решительности и настойчивости в процессе занятием спортом. Познавательные способности. Творческие познавательности. Формирование красоты движения, позы, походки.

*Правила соревнований*

Спортивный костюм дзюдоиста. Завязывание пояса. Цвета поясов. Возрастные группы участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Критерии оценки технических действий (Хаджиме, Иппон, Юко, Ваз-аре, Ваз-аре Авесете иппон, Осаекоми, Сого-гачи). Запрещённые действия в дзюдо и объявление судьями наказаний за них (Шидо, второе Шидо, третье Шидо, Хансоку-маке). Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звание. Дисквалификация. Право и обязанности судей. Врач соревнований.

*Оборудование и инвентарь*

Зал борьбы. Татами для дзюдо. Размеры татами, уход за татами, оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней.

***Практический материал***

**2.3.2. Общая физическая подготовка**

Понятие о строе. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения, размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Ходьба обычным шагом. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег обычный. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперёд, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки и метания. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360\*, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра), с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперёд (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперёд, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лёжа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), отжимания в упорах лёжа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастический стенке, поднимание ног в висе.

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

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

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенки, лестнице, канату, шесту.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

Упражнение с набивными мячами (вес мяча от 1 до 2 кг)

Сгибание и разгибанием рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения (стоя на коленях сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пере лазанье, ползанье с предметами с мячом движения, перетягивание.

Футбол Удары по мячу правой, левой ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, простейшая командная игра.

Плаванье Обучение умению держатся на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 1-2 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5- 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1-2 кг)

Спортивные игры

Баскетбол. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, под головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Введение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, Введение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в различных направлениях, останавливаясь и передвигаясь по сигналу. Простейшая командная игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с трёх шагов. Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Равномерный бег до 8 минут. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

* + 1. **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

-лазание на канат – 2-3 приема

-приседание на ноги с весом (20-30% от веса)

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

-падения – вперед, назад, в стороны на время страховкой

-кувырок вперед, назад на время

-прыжки через партнера на время.

Выносливость:

-протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

-маятник влево - вправо

-забегание в левую, правую стороны, стоя на борцовском мосту.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

-растяжки, наклоны, пружинистые покачивания, вращения.

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия

-ходьба по гимнастической скамейке

-бег по гимнастической скамейке

-игра: две команды (по 6-8 человек) в колонны бег по гимнастической скамейке.

**2.3.4. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов 3 года обучения (8-10 лет)**

***Техника***

-факторы устойчивости

-площадь опоры

-расположение оси плеч относительно площади опоры

-вес, тело, рост, подвижность, мышечная чувствительность положения головы,

-направление взгляда

- Стойки: правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая.

- Передвижение обычным шагом, уступающим и наступающим шагами.

- Дистанция (вне захвата, с захватами, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

- Захваты за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот)

- Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.

- Удержание из разных положений лежа (боком, сверху)

- Падение в разных направлениях - вперед, назад, боком, на живот

-выведение из равновесия, выведение из равновесия раскачивая вперед-назад, в стороны, вперед – в стороны и назад – в стороны

-позы, стойки, положения лежа, атакующие позы, контратакующие позы

-взаиморасположение стоя, лежа, положение тори верхом, сбоку, со стороны головы, со стороны туловища, со стороны ног;

-передвижение, направление шага, повороты туловища на 90\* шагом вперёд (назад), на 180\* скрестным шагом (одна вперёд, другая назад по диагонали), на 180\* скрестным шагом (одна назад, другая вперёд по диагонали), на 180\* круговым шагом вперёд, на 180\* круговым шагом назад, дыхание с действиями.

-способы взятия классических захватов

-техника подсечки

-техника броска бедром

-техника «подножек».

***Тактика***

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определённого результата»)

Усилие дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой; толчок правой, тяга левой), усилие дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лёжа, стоя-лёжа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра, в центре ковра, по всей площади ковра.

*6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.*

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза–рэй (Za–rei) - Приветствие на коленях

2.ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3.ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

* вперед-назад
* влево-вправо
* по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - 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

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Mae-kuzushi | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Ushiro-kuzushi | Назад |
| Миги-кудзуши | Migi-kuzushi | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Hidari-kuzushi | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Mae-migi-kuzushi | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Mae-hidari-kuzushi | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Ushiro-migi-kuzushi | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Ushiro-hidari-kuzushi | Назад-влево |

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | Yoko (Sokuho) –ukemi | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | Ushiro (Koho) –ukemi | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | Mae (Zenpo) –ukemi | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Zenpo-tenkai-ukemi | Кувырком |

**2.3.5.Нормативы физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп 3-го обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | | | | |
| Высокий | | Средн | Низкий | | Высокий | | Средний | Низкий |
| Для мальчиков | | | | | Для девочек | | | |
| 1 | Скорость | Бег 30 м,с | 8-10 лет | 5.1 и менее | 6,7-5,7 | | | 6,8 и более | 5,3 и менее | 6,9-6,0 | | 7,0 и более |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м,с | 8,8 и менее | 9,9-9.3 | | | 10,2 и более | 9,3 и менее | 10,3-9,7 | | 10,8 и более |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 175 и более | 130-150 | | | 120 и менее | 160 и более | 135-150 | | 110 и менее |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег,м | 1200 и более | 850-1000 | | | 800 и менее | 1000 и более | 700-900 | | 600 и менее |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7,5 и более | 3-5 | | | 1 | 13,0 и более | 6-9 | | 2 и менее |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (д.) | 5 и более | 3-4 | | | 1 | 16 и более | 7-11 | | 3 и менее |

Зачетные требования для дзюдоистов спортивно-оздоровительной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии освоения теоретических знаний | -краткая история развития дзюдо;  -судейство и правила дзюдо;  -гигиена дзюдоиста, врачебный контроль;  -элементы самомассажа;  -этика дзюдоиста. |
| Критерии освоения технико-тактических действий (ТТД) | -основные захваты;  -освобождение от захватов;  -падение;  -самостраховка;  -удержание;  -кувырки, перекаты, маятники, забегания моста;  -борьба за свой коронный захват;  -борьба за бросок бедро, подножки, плечо. |
| Оценки: |  |
| «неудовлетворительно» | Не назвал, не выполнил ни одного задания |
| «удовлетворительно» | Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками |
| «хорошо» | Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками |
| «отлично» | Назвал все, выполнил все действия без ошибок |

***Критерий сохранности контингента за учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Возраст** | **Количество занимающихся на начало года** | **На конец года** | **% сохранности контингента** |
| СОГ – 1 | 6-8 | 15-25 | 15-25 | 100% |
| СОГ – 2 | 7-9 | 15-25 | 15-25 | 100% |
| СОГ – 3 | 8-10 | 15-25 | 15-25 | 100% |

**Примечание:** На всех этапах СОГ сохранность групп формируется за счет набора детей 1-2-й половине учебного года.

* 1. **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 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 тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спорт­смена.

* 1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных­ на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразователь­ной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятель­ность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руковод­ством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинирован­ность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно об­нищать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие -* способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего дзюдоиста, 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 приобретает огромное значение *интеллектуальное воспи­тание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стен­ных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы 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 на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

* 1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здо­ровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительно­стью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы трениро­вочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следу­ющий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-ми­нутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства*

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с больши­ми нагрузками иной направленности);
* рациональную организацию режима дня.

*Психологические средства*

Психологические средства восстановления подразделяют на две груп­пы: психолого-педагогические, применяемые тренером, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплекто­вании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

* аутогенную и психорегулирующую тренировку;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;

• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

*Медико-биологические средства*

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств вос­становления: рациональное питание, физические (физиотерапевтиче­ские) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

•электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различ­ной длины, магнитотерапия;

•гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение несколь­ких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстанов­ления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов ра­ботоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

2.7. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности учащихся. Педагогический контроль проводится тренером в процессе занятий. Тренер учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления пловца в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм учащихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2.Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма учащихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3.Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих из­менений функционального состояния организма (каждодневных, ежене­дельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и вос­становления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовнос­ти к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопуще­ние переутомления.   
 Для оценки текущего состояния дзюдоиста, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - само­чувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания трени­роваться, физической работоспособности, наличие положительных и отри­цательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеря­емая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.   
   
**Оперативный контроль** Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки трени­ровочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно опре­делить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спорт­смена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тре­нировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

2.8.ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность учащихся в залах, на коврах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

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

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

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

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в зал к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалок в зал на ковер.

3. Выход учащихся из зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из зала в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье учащихся:

1. Присутствие учащихся в зале без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать – отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми учащимися. При первых признаках переутомления прекратить нагрузку.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

*Используемая литература:*

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003
2. В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. Дзюдо: История, Теория, Практика. Издательский Дом «СК» 2000
3. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российский Федерации (методические рекомендации), «Советский спорт» Москва 2007
5. Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. – Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва: Советский спорт, 2006
6. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов ДюС., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – Москва: Советский спорт, 2005
7. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2005
8. Зажирев Р.М., Плотников В.И., Зекриев Ф.Х., Наборщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009
9. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
10. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва «ВАКО» 2013
11. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006
12. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
13. Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, «Просвещение», Москва 1997
14. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
15. Нестеров А.А., Левицкий А.Г., Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография//СПб АФК им. Л.Ф. Лесгафта, 1999
16. Пархомович Г.Л. Основы классического дзюдо. – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
17. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
18. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физическая культура и спорт», 1998
19. Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.И., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно – оздоровительных групп по дзюдо ДЮК ФП, ДЮСШ). – Москва СпортАкадем Пресс, 2003
20. Свищев И.Д., Ерегина С.В., Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Москва: Универ Пресс, 2003
21. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2005
22. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006
23. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006

*Используемые видеоматериалы:*

1. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
2. «Дзюдо в Японии» фильм 2, студия «Калиста», 2001-2002
3. «Huizinga. Total judo» Видео-архив Хуцинги
4. «Jeon-Korean Judo Master», 2001
5. «Mifune. The Essence of judo»
6. «Jimmy Pedro Grip Like a World Champion»
7. «Judo-Lehrvideos fur Kinder, Athleten, Ubungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer»
8. «Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.»

*Используемые интернет-сайты:*

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта Российской Федерации
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – Федерация дзюдо России