

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Калининской**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
по спортивному единоборству

ДЗЮДО

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (Приказ Министерства спорта России от 21.08.2017 №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо», зарегистрирован в Минюсте России 13.09.2017 №48149)

Срок реализации 9 лет

ст.Калининская

2018 год

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
 МАУ ДО ДЮСШ ст.Калининской
 протокол № 1 от 28.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
 МАУ ДО ДЮСШ ст.Калининской
 И.И.Дубко
 Приказ № 76 от 03.09.2018 г.

**Авторы программы:**

Садыков Владимир Хаметзатович – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Костюк Алексей Викторович – тренер-преподаватель первой квалификационной категории МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Рецензенты:

Потемкина Татьяна Викторовна – главный сотрудник МКУО ЦОКО муниципального образования Калининский район

Пашковская Елена Петровна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо в МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Характеристика вида спорта.....	4
1.2.	Специфика организации обучения.....	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.....	8
2.	Учебный план.....	10
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.....	11
2.3.	Минимальные показатели соревновательной деятельности.....	20
3.	Методическая часть.....	22
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям.....	23
3.1.1.	Развитие основных физических качеств.....	24
3.2.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	25
3.3.	Рекомендации по планированию общей и специальной физической подготовки.....	32
3.4.	Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.....	38
3.5.	Рекомендации по планированию психологической подготовки.....	45
3.6.	Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.....	53
3.7.	Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.....	54
3.8.	Рекомендации по планированию воспитательной работы.....	56
3.9.	Рекомендации по планированию самостоятельной работы.....	57
3.10.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы.....	57
3.11.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.....	59
3.12.	Кадровое обеспечение тренировочного процесса.....	60
4.	Система контроля и зачетные требования.....	60
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для освоения программы.....	62
4.2.	Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	76
4.3.	Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля.....	77
4.4.	Результаты освоения Программы.....	80
5.	Перечень информационного обеспечения.....	83
5.1.	Список литературных источников.....	83
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	83

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств.

В 90-е годы рукопашный бой, как вид спорта приобрел популярность не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения, привлекая к себе зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, обоснованностью правил соревнований и системой судейства. В настоящее время происходит бурное развитие рукопашного боя. Повышенный интерес к этому отечественному виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развивающих рукопашный бой, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Это феномен в значительной степени обусловлен тем обстоятельством, что правила и терминология дзюдо составлена на русском языке и глубоко укоренилась в отечественной спортивной теории и практике. Методики тренировок и проведение соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса.

Дзюдо (с японского языка – «мягкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Как вид спорта дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов, болевых приемов, удержаний и удушений как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных

тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Дзюдо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед дзюдоистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Первоначально дзюдо включало в себя приёмы различных школ, отобранные Дзигоро Кано по принципу наибольшей эффективности, но в то же время наименее опасные при применении в соревнованиях. Первый утверждённый перечень приёмов Кодокан дзюдо (1895 год) содержал 40 бросков, объединённых в пять групп и выполняемых преимущественно из стойки. В настоящее время Кодокан дзюдо имеет в своём арсенале 67 приёмов нагэвадза и 29 приёмов катамэвадза, на основе которых строится практически неограниченное количество вариативных техник.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику (нагэвадза);
- технику обездвиживания (катамэвадза), включая удержания, болевые и удушающие приемы;
- технику нанесения ударов по уязвимым точкам (атэмивадза).

Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката.

Дзюдо культивируется в большинстве стран мира. Мировым центром его развития является Кадокан. Широкое распространение дзюдо во многих странах, включая Россию, подтверждает эффективность данного вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности, оздоровления и укрепления организма подрастающего поколения.

На сегодняшний день дзюдо входит во Всероссийский реестр видов спорта, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению

результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов.

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

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств, приобщает к опыту социальных отношений. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и, как следствие, повышению коммуникабельности. Лица, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и способствующую их максимальному проявлению. Абсолютная цель занятий дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Особенно сильное воспитательное воздействие дзюдо оказывает на личности занимающихся детско-юношеского возраста. Занимаясь этим спортивным единоборством, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического развития подрастающего поколения, средством воспитания личности и, что очень важно, – самозащиты.

Программа по дзюдо для детских спортивных школ составлена с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученных на основе научно-методических материалов последних лет по подготовке спортивного резерва.

1.2. Специфика организации обучения.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об

утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике дзюдо, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд района, края;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по дзюдо.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по

организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки дзюдоистов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в дзюдо, и стилевых особенностей современной игры.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 9 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся дзюдо в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта дзюдо формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – до 4 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по дзюдо в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1). Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы составляет -2 года.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. И часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий дзюдо предоставлены в таблице № 2.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До одного года	7	10-12	14-16	25	5	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше одного года		10-12	12-14	20	6	

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальный специализации	11	6-8	10-12	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных разрядов – до 1 спортивного разряда
	Углубленной специализации		6-8	8-10	12	18	

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25% на основании постановления администрации муниципального образования Калининский район от 30 декабря 2008 года № 597 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей физической культуры и спорта муниципального образования Калининский район».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

На протяжении периода обучения в ДЮСШ обучающиеся проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдоистов;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья дзюдоистов.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчета 46 недель занятий.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	56	50	22	19
Специальная физическая подготовка (%)	5	8	20	20
Техническая, тактическая подготовка (%)	35	38	45	47
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	2	5	5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	2	8	9

Система многолетней подготовки дзюдоистов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по дзюдо измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель тренировочных занятий по дзюдо

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до одного года	свыше одного года			этап начальной специализации	этап углубленной специализации			
		1 год	2год	3год	4год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.										
1.1	Теоретическая, Психологическая подготовка %	3 /8	2 /7	2 /7	2 /7	5 /23	5 /23	5/32	5/32	5 /32
1.2	Общая физическая подготовка %	56/155	50/184	50/184	50/184	22/101	22/101	19/122	19/122	19/122
1.3	Специальная физическая подготовка %	5/14	8/ 30	8/30	8/30	20/92	20/92	20/129	20/129	20/129
1.4	Техническая, тактическая подготовка %	35/96	38/140	38/140	38/140	45/207	45/207	47/303	47/303	47/303
1.5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	1/3	2/7	2/7	2/7	8/37	8/37	9/58	9/58	9/58
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	368	368	368	460	460	644	644	644
Кол-во часов в неделю		6	8	8	8	10	10	14	14	14
Кол-во тренировок в неделю		2	4	4	4	4	4	5	5	5
Общее количество тренировок в год		138	184	184	184	184	184	230	230	230

2.	Показатели соревновательной деятельности:									
2.1	Тренировочные	3	7	7	7	21	21	34	34	34
2.2	Контрольные					8	8	12	12	12
2.3	Основные					8	8	12	12	12
2.4	Всего схваток	3	7	7	7	37	37	58	58	58
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий								
4	Медицинское обследование (количество раз)	справка	1	1	1	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы								

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)
по ДЗЮДО**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая, Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				-	8
1.2.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	-	155
1.3.	Специальная физическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	-	14
1.4.	Технико-тактическая и подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	8	-	96
1.5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1			1		1				-	3
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		25	26	26	25	24	26	25	26	25	24	24	-	276
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:	В течении года												3
	- отдельных встреч (кол-во)													
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация									1				1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														6
количество тренировок в неделю														3
общее количество тренировок в год														138

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 2-го года обучения (час.)**

14
по дзюдо

№ п/ п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теоретическая, Психологическая подготовка	1	1	1				1	1	1	1		-	7
1.2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	17	16	16	17	17	17	-	184
1.3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	-	30
1.4	Технико-тактическая и подготовка	13	13	12	14	12	13	13	13	11	13	13	-	140
1.5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1			1	1	1	2			-	7
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		34	35	34	34	30	33	34	33	34	34	33	-	368
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - Контрольные	В течении года												7
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
5.	Медицинское обследование (количество раз)	1												1
	Промежуточная аттестация									1				1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														8
количество тренировок в неделю														4
общее количество тренировок в год														184

Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 3-го года обучения (час.)
по дзюдо

№ п/ п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теоретическая, Психологическая подготовка	1	1	1				1	1	1	1		-	7
1.2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	17	16	16	17	17	17	-	184
1.3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	-	30
1.4	Технико-тактическая и подготовка	13	13	12	14	12	13	13	13	11	13	13	-	140
1.5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская		1	1			1	1	1	2			-	7

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1 .	Теоретическая, Психологическая подготовка	1	1	1				1	1	1	1		-	7
1.2 .	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	17	16	16	17	17	17	-	184
1.3 .	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	-	30
1.4 .	Технико-тактическая и подготовка	13	13	12	14	12	13	13	13	11	13	13	-	140
1.5 .	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1			1	1	1	2			-	7
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		34	35	34	34	30	33	34	33	34	34	33	-	368
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - Контрольные	В течении года												7
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
5.	Медицинское обследование (количество раз)	1												1
	Промежуточная аттестация									1				1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														8
количество тренировок в неделю														4
общее количество тренировок в год														184

**Годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения (час.)
по дзюдо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая, Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	23
1.2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	8	9	10	10	9	9	9	-	101
1.3.	Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	-	92
1.4.	Технико-тактическая и подготовка	18	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	-	207
1.5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	-	37
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		42	43	42	42	39	42	42	42	42	42	42	-	460
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													37
	Тренировочные	В течении года												21
	Контрольные	В течении года												8
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												8
	ВСЕГО схваток	В течении года												37
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												1
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														10
количество тренировок в неделю														4
общее количество тренировок в год														184

**Годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа начальной специализации 2-го года обучения (час.)
по дзюдо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр раль	мар т	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая, Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	23
1.2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	8	9	10	10	9	9	9	-	101
1.3.	Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	-	92
1.4.	Технико-тактическая и подготовка	18	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	-	207
1.5.	Участие в соревнованиях,	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	-	37

ПО ДЗЮДО

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая, Психологическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	-	32
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	11	11	11	11	11	-	122
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12	-	129
1.4.	Технико-тактическая и подготовка	28	27	28	28	25	28	28	27	28	28	28	-	303
1.5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	6	6	5	4	6	5	5	6	5	5	-	58
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		59	60	60	59	51	60	59	58	60	59	59	-	644
2.	Минимальные объемы соревновательно й нагрузки, из них:													58
	Тренировочные	В течении года												34
	Контрольные	В течении года												12
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												12
	ВСЕГО схваток	В течении года												58
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												2
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														14
количество тренировок в неделю														5

общее количество тренировок в год	230
-----------------------------------	-----

Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа углубленной специализации 4-го года обучения (час.)

по дзюдо

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:															
1.1.	Теоретическая, Психологическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	-	32	
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	11	11	11	11	11	-	122	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12	-	129	
1.4.	Технико-тактическая и подготовка	28	27	28	28	25	28	28	27	28	28	28	-	303	
1.5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	6	6	5	4	6	5	5	6	5	5	-	58	
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		59	60	60	59	51	60	59	58	60	59	59	-	644	
2.	Минимальные объемы соревновательно й нагрузки, из них:													58	
	Тренировочные	В течении года													34
	Контрольные	В течении года													12
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.													12
	ВСЕГО схваток	В течении года													58
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.													
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												2	
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2	
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1	
количество часов в неделю														14	
количество тренировок в неделю														5	
общее количество тренировок в год														230	

Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа углубленной специализации 5-го года обучения (час.)

по дзюдо

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая, Психологическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	-	32
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	11	11	11	11	11	-	122
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12	-	129
1.4.	Технико-тактическая и подготовка	28	27	28	28	25	28	28	27	28	28	28	-	303

1.5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	6	6	5	4	6	5	5	6	5	5	-	58
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		59	60	60	59	51	60	59	58	60	59	59	-	644
2.	Минимальные объемы соревновательно й нагрузки, из них:													58
	Тренировочные	В течении года												34
	Контрольные	В течении года												12
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												12
	ВСЕГО схваток	В течении года												58
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												2
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														14
количество тренировок в неделю														5
общее количество тренировок в год														230

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор детей способных к занятиям дзюдо.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям дзюдо.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами дзюдо.

Тренировочный этап

(до 2-х лет обучения – этап начальной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (этап начальной специализации):

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Начальная специализация. Формирование стиля поединка.
6. Овладение основами тактики поединка.

7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по дзюдо.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Тренировочный этап

(до 3-х лет обучения – этап углубленной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса (этап углубленной специализации):

1. Дальнейшее совершенствование техники и её вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.
6. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива I, II спортивных разрядов).

2.3. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии – особенности развития детского организма, а так же модельные характеристики дзюдоиста высокого уровня подготовленности. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных дзюдоистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Вид спортивных соревнований, поединков	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1	Отборочные соревнования	-	1	2	3
3	Основные соревнования	-	-	1	1
4	Соревновательные поединки	-	5	10	15

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица № 5). Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка дзюдоиста носит соответствующую направленность. В спортивных

лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающиеся получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и директоров, и является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в ДЮСШ.

Подготовка в дзюдо от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке дзюдоистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых дзюдоистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Краснодарского края.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Теоретические знания позволяют дзюдоистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать: - историю развития избранного вида спорта; - основы философии и психологии дзюдо; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; - требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен: - знать задачи, стоящие перед ним; - уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; - знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; - вести учет тренировки и контроль за ней; - анализировать спортивные и функциональные показатели; - вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

3.1.1. Развитие основных физических качеств

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств дзюдоиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная: Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: борьба в определенном захвате, по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания. В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации- борьбы дзюдо – и овладение основами техники. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо. Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения(отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр(в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к

избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

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

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

на 180* круговым шагом вперед

на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувыркком

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для
занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП 2).**

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом

Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных 14 упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; 8) изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

Совершенствование техники борьбы дзюдо.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению

нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля: 1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие); 2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Программный материал для практических занятий в тренировочных группах 1 года обучения (ТГ-1).4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки

Программный материал для практических занятий в тренировочных группах 2 года обучения (ТГ-2).3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

**Программный материал для практических занятий в тренировочных группах 3 -4 года обучения (ТГ-3-4).
2 КЮ. Синий пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Программный материал для практических занятий в тренировочных группах 5 года обучения (ТГ-5).

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением

Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоз-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

3.3. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки (НП-1)

- **Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков**
 - Бег, ходьба, прыжки.
 - Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
 - Подвижные игры.
- **Простейшие акробатические элементы**
 - Кувырок вперед.
 - Кувырок назад.
 - Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
 - Стойка на лопатках.
 - Гимнастический мост.
 - Колесо.
- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

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.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки (НП-1,2)

• Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

• Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

• Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

• Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;

- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки (НП-3,4)

- **Строевые упражнения**
- **Общие подготовительные упражнения**
- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки (НП)

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для тренировочного этапа (ТЭ)

В тренировочных **группах первого года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для

развития ловкости - челночный бег 3х10 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. Плавание.

В тренировочных **группах второго года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

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

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

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты – короткие отрезки дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – дистанции 50 м, 100 м, 200 м.

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

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

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

В тренировочных **группах четвертого и пятого года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по ковру 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 –я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

- 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;
- 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;
- 4-я станция - подтягивание на перекладине;
- 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;
- 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;
- 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико- тактические задачи, без отдыха между станциями.

- 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;
- 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;
- 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты,; лежа -1,5 минуты;
- 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;
- 5-я станция – переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера;
- 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;
- 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера;
- 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;
- 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер;
- 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;
- 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер;
- 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер;
- 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты.

3.4. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Перечень тем и краткое содержание материала
по теоретической подготовке начальной подготовки 1 и 2 года обучения (НП)**

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Дзюдо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов дзюдо.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.
6	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.
7	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.
8	Технико-тактическая подготовка	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в дзюдо.
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.
10	Правила соревнований	Возрастные группы и весовые категории.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий дзюдо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке
3 и 4 года обучения (НП)**

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Основоположники дзюдо.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4	Общие понятия о гигиене	Режим дня и питание дзюдоиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Фазы формирования двигательных навыков.
6	Морально - волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.
7	Специальная физическая подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощенные коврики для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории в тренировочных группах (1-й год)

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по дзюдо.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Возникновение и развитие дзюдо в России в 20-х годах XX века.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание .	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.
6	Основы техники и тактики в дзюдо	Понятие о тактике дзюдо. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная.
7	Основы методики обучения и тренировки	Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях.
8	Общая и специальная подготовка дзюдоиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки дзюдоистов
9	Планирование тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых дзюдоисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности.
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории

в тренировочных группах (2-й год)

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты дзюдоистов.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Возникновение и развитие дзюдо. Место и значение дзюдо в отечественной системе физического воспитания.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации тренировочного процесса.
6	Основы техники и тактики дзюдо	Терминология дзюдо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность.
7	Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста	Методы тренировки: методы упражнения и варьирования. Основные и вспомогательные упражнения (подготовительные, строевые, рекреационные). Элементы основных упражнений: координационные (техника, тактика), кондиционные (для физической подготовки, для психологической подготовки).
8	Общая и специальная подготовка дзюдоиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств дзюдоистов и средства для совершенствования специальных качеств -силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
9	Планирование тренировочного процесса	Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдоиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
11	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке дзюдоиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.

12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории в тренировочных группах (3-4-й год)

	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Основные этапы формирования и развития дзюдо. Актуальные вопросы развития дзюдо.
3	Краткие сведения о строении функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ(ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).
4	Гигиенические Знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание дзюдоиста	Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.
6	Основы техники и тактики дзюдо	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности дзюдоиста. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.
7	Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста	Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, внеурочные занятия. Дневник самоконтроля.
8	Общая и специальная подготовка дзюдоиста	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой дзюдоиста.
9	Планирование тренировочного процесса	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, послесоревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки - предварительной и специальной подготовки.

10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдоиста	Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.
11	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки дзюдоиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов.
12	Правила соревнования. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.

**Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории
в тренировочных группах (5 год)**

	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Национальные и народные виды единоборств, их вклад в развитие дзюдо.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевого пузыря, кожа).
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание дзюдоиста	Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для различных весовых категорий в процессе тренировочных занятий и соревнований.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознавание. Первая помощь при травмах. Диагностика заболеваний
6	Основы техники и тактики дзюдо	Классификация приемов. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Тактика схватки.
7	Основы методики обучения и тренировки	Формы организации занятий, урочные и внеурочные. Урок как основная форма организации и проведения занятий дзюдо. Построение урока, его части и их содержание для различных групп спортсменов. Понятие о физиологических нагрузках на уроках. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения

		тренировочных занятий перед соревнованием.
8	Общая и специальная подготовка дзюдоиста	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке дзюдоистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств.
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Тренировочные циклы и их содержание. Многолетние, 4-летние, годовые, годовые, соревновательные, недельные, дневные. Индивидуальное планирование, контроль и учет тренировки. Дневник планирования тренировки и самоконтроля.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект. Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы.
11	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Психологическая подготовка дзюдоистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке становятся

причиной досадных поражений отдельных дзюдоистов и целых команд. Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям. Основные задачи психологической подготовки: - развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта; - осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой; - формировать у занимающихся интерес к занятиям дзюдо, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера; - вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований; - формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации. Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самлюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и

самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных дзюдоистов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на

тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. 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 занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды;
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов;
6. Воспитательное воздействие коллектива;
7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов;
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

10. Создание жестких условий тренировочного режима. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы. Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки. Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию. В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов

учебно-тренировочного процесса Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В

подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- Осознание задач на предстоящий бой;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем бою.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему.

-
- I. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства

коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера, других черт личности.

- 2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности дзюдоистов в напряженных боевых ситуациях.

- 3.. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в бою и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его «приучают» вначале к игровой обстановке в группах начальной подготовки, затем к соревновательной в тренировочных группах.

- 4.Настройка на схватку и методика руководства в схватке. Правильное использование установок на схватку, разборов поведенных схваток, и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

- 5. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

- 6.Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

- 1.Средства идеологического воздействия /печать, радио, искусство, различные формы политического образования, лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы/.

- 2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики дзюдо, методика спортивной тренировки

- 3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

- 4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

- 5. Обсуждение в коллективе /в команде, спортивной школе/.

- 6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

- 7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием /в каждом виде подготовки/.

- 8. Проведение совместных занятий менее подготовленных дзюдоистов с более подготовленными /младших со старшими и т.п./.
- 9. Участие в контрольных схватках с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
- 10. Управление повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
- 11. Участие в схватках с использованием установок на данный бой, разбор проведенных схваток.
- 12. Соревновательный метод /в процессе физической и других видов подготовки.

3.6. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов.

Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное 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.
- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия относятся: парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.

Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

При подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по дзюдо «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения

тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе. Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в дзюдо и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе. Спортсмен должен знать правила соревнований по дзюдо, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах. В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с дзюдоистами младших возрастов и при проведении соревнований. Привлечение дзюдоистов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря. Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводят тренировочные занятия в группах начальной

подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, оформляется пакет документов для присвоения звания «судья». Звание «судья» присваивается на основании приказа министерства спорта Краснодарского края.

3.8. Рекомендации по планированию воспитательной работы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в дзюдо является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям дзюдо, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного

формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.9. Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

3.10. Требования мер безопасности в процессе реализации программы.

Общие меры безопасности:

Для занятий дзюдо спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по дзюдо допускаются обучающиеся:
 - имеющие медицинский допуск;
 - инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при наличии посторонних предметов на площадке;
 - при игре на слабо укрепленном щите .

3. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят на сухом полу.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в баскетбол.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом;

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не подходить сзади и сбоку к играющему;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с набивным мячом или с другими предметами;
- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера-преподавателя,

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.11. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

3.12. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ДЮСШ комплектуется из числа наиболее способных к спорту обучающихся общеобразовательных школ.

Отбор обучающихся в ДЮСШ осуществляется двумя этапами, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого организуется прием поступающих в ДЮСШ для освоения Программы.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет дзюдо, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При приеме (зачислении) на данный этап используют комплекс специальных нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовленности.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера-преподавателя. Первичный прием проводится до начала учебного года.

Задачи второго этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения обучающихся. В ходе тренировочного процесса тренер-преподаватель наблюдает за развитием у обучающихся таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Этапы подготовки в дзюдо формируются (комплектуются) с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Возраст поступающих и обучающихся в ДЮСШ по дзюдо должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Программе (таблица № 1).

На **этап начальной подготовки (до одного года)** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации, освоение объемов по предметным областям и сдачи промежуточной аттестации (контрольных нормативов) для перевода на следующий год этапа начальной подготовки или досрочного перевода на тренировочный этап.

Тренировочный этап (начальной специализации и углубленной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (до одного года или свыше одного года) и сдавшие промежуточную аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляются при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи промежуточной аттестации (контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнения спортивных разрядов в соответствии с Программой.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с дзюдоистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель:

- Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических действий и приёмов.

Задачи:

- Определение уровня и учёт общей и специальной физической,

технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

- Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 20 мая текущего года на тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

- Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП, СФП, ТТП.

4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащиеся встают у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Бег на 1000 м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Из положения лежа на татами осуществляется подъемов туловища до вертикального положения,

засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности

Забегания на борцовском мосту – выполняется на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»- выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки
отделение: **ДЗЮДО**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
первого и второго года обучения, отделение: **ДЗЮДО**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,0 с – 1 б 4,5-4,9 с – 2 б 4,0-4,4 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б 5,0-5,4 с – 2 б 4,5-4,9 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б	Челночный бег 3х10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б

	8,0-8,4 с – 3 б	8,5-8,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4 мин – 1 б 3,50-3,59 мин – 2 б 3,40-3,49 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4,30 мин – 1 б 4,20-4,29 мин – 2 б 4,10-4,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 140 см – 1 б 141-150 см – 2 б 151-160 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 120 см – 1 б 121-130 см – 2 б 131-140 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б

Примечание:

Для зачисления: зачет по 10 видам, минимальный проходной балл – 10 .

Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать: 15 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки третьего и четвёртого года обучения, отделение: ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,0 с – 1 б 4,5-4,9 с – 2 б 4,0-4,4 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б 5,0-5,4 с – 2 б 4,5-4,9 с – 3 б

Координация	Челночный бег 3х10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Челночный бег 3х10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4,0 мин – 1 б 3,50-3,59 мин – 2 б 3,40-3,49 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4,30 мин – 1 б 4,20-4,29 мин – 2 б 4,10-4,19 мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 145 см – 1 б 146-155 см – 2 б 156-165 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 125 см – 1 б 126-135 см – 2 б 136-145 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз – 2 б 11-15 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б

Примечание:

Для зачисления минимальный проходной балл – 10 .

Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать: 15 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
иные спортивные нормативы для зачисления на тренировочный этап
(этап начальной специализации) отделение: ДЗЮДО**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	

	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на низкой

	перекладине (не менее 4 раз)	перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной специализации) первого года обучения, отделение: ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,8 с – 1 б 4,3-4,7с – 2 б 3,8-4,2 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,3 с – 1 б 4,8-5,2 с – 2 б 4,3-4,7 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Бег на 60 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 8,0 с – 1 б 7,5-7,9 с – 2 б 7,0-7,4 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 8,5 с – 1 б 8,0-8,4 с – 2 б 7,5-7,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59мин – 2 б 6,4-6,49мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7,30 мин – 1 б 7,20-7,29мин – 2 б 7,10-7,19мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз – 1 б 21-30 раз – 2 б 31-40 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б

	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях —————
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 150 см - 1б 151-160 см - 2 б 161-170 см - 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение «Борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) без учета времени. Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И.П. – 1 б Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.П. – 2 б Выполнение в одном темпе, в обе стороны без прыжков – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, без учета времени Выполнение с нарушением темпа, смещение относительно прямой до 90 градусов, касание плечами – 1 б Нарушение темпа, небольшое смещение относительно прямой 180 градусов – 2 б Выполнение в одном темпе без смещения относительно прямой 180 градусов – 3 б	
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени обратно, с учетом времени 29 с – 1 б 28 с – 2 б 27 с – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов в стойке (3-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов в борьбе лежа (партере) (3-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	III юношеский спортивный разряд	

Примечание:

Для зачисления зачет ОФП : по 12 видам у юношей , 11 видов – у девушек.

Минимальный проходной балл :

у юношей – ОФП-12 б., СФП- 3 б. ТТМ, спортивный разряд;
у девушек – ОФП -11 б., СФП-3 б., ТТМ, спортивный разряд;
Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать:
у юношей – ОФП-18 б., СФП- 6 б. ТТМ, спортивный разряд;
у девушек – ОФП -16 б., СФП-6 б., ТТМ, спортивный разряд;.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной
специализации) второго года обучения, отделение: ДЗЮДО**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,8 с – 1 б 4,3-4,7с – 2 б 3,8-4,2 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,3 с – 1 б 4,8-5,2 с – 2 б 4,3-4,7 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с – 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Бег на 60 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 8,0 с – 1 б 7,5-7,9 с – 2 б 7,0-7,4 с – 3 б	Челночный бег 3х10 м не более 8,5 с – 1 б 8,0-8,4 с – 2 б 7,5-7,9 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7 мин – 1 б 6,50-6,59мин – 2 б 6,40-6,49мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7,30 мин – 1 б 7,20-7,29мин – 2 б 7,10-7,19мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз – 2 б 17-26 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз – 1 б 21-30 раз – 2 б 31-40 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз – 2 б 26-35 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях _____
	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 150 см - 1 б 151-160 см - 2 б 161-170 см - 3 б

	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 8 раз – 1 б 9-14 раз – 2 б 15-20 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-21 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз – 2 б 21-30 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение «Борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) (сек.) 29 с – 1 б 27 с – 2 б 25 с – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 29 с – 1 б 27 с – 2 б 25 с – 3 б	
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 29 с – 1 б 28 с – 2 б 26 с – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов и контр.приемов в стойке (3-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов и контр.приемов в борьбе лежа (партере) (3-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	II юношеский спортивный разряд	

Примечание:

Для зачисления зачет ОФП: по 12 видам у юношей, 11 видов – у девушек.

Минимальный проходной балл:

у юношей – ОФП-12 б., СФП- 3 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -11 б., СФП-3 б., ТТМ, спортивный разряд;

Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать:

у юношей – ОФП-18 б., СФП- 6 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -16 б., СФП-6 б., ТТМ, спортивный разряд;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) третьего года обучения, отделение: ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,2 с – 1 б 4,7-5,1 с – 2 б 4,2-4,6 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с – 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 7,9 с – 1 б 7,4-7,8с – 2 б 6,9-7,3 с – 3 б	Челночный бег 3х10 м не более 8,4 с – 1 б 7,9-8,3 с – 2 б 7,4-7,8 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 7,00 мин – 1 б 6,50-6,59мин – 2 б 6,40-6,49мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7,30 мин – 1 б 7,20-7,29мин – 2 б 7,10-7,19мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 21 раз – 1 б 22-31 раз – 2 б 32-41 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 16 раз – 1 б 17-26 раз – 2 б 27-36 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях _____
	Прыжок в длину с места не менее 165 см – 1 б 166-175 см – 2 б 176-185 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 155 см - 1 б 156-165 см - 2 б 166-175 см - 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-22 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-22 раз – 3 б

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз – 2 б 23-32 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз – 2 б 23-32 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение «Борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) (сек.) 26 с – 1 б 24 с – 2 б 23 с – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 26 с – 1 б 24 с – 2 б 23 с – 3 б	
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 26 с – 1 б 25 с – 2 б 24 с – 3 б	
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех направлениях (6-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (3-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка	
Спортивный разряд	II-I юношеский спортивный разряд	

Примечание:

Для зачисления зачет ОФП: по 12 видам у юношей, 11 видов – у девушек.

Минимальный проходной балл:

у юношей – ОФП-12 б., СФП- 3 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -11 б., СФП-3 б., ТТМ, спортивный разряд;

Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать:

у юношей – ОФП-18 б., СФП- 6 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -16 б., СФП-6 б., ТТМ, спортивный разряд;.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения, отделение: ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,2 с – 1 б 4,7-5,1 с – 2 б 4,2-4,6 с – 3 б

	Бег на 60 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с – 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 7,9 с – 1 б 7,4-7,8 с – 2 б 6,9-7,1 с – 3 б	Челночный бег 3х10 м не более 8,4 с – 1 б 7,9-8,3 с – 2 б 7,4-7,8 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6,45 мин – 1 б 6,35-6,44мин – 2 б 6,25-6,34мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7,25 мин – 1 б 7,15-7,24мин – 2 б 7,05-7,14мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 16 раз – 1 б 17-21 раз – 2 б 22-26 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине из виса лежа не менее 16 раз – 1 б 17-21 раз – 2 б 22-26 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 7 раз – 1 б 8-17 раз – 2 б 18-27 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 22 раз – 1 б 23-32 раз – 2 б 33-42 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 17 раз – 1 б 18-27 раз – 2 б 28-37 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 25 раз – 1 б 26-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях _____
	Прыжок в длину с места не менее 170 см – 1 б 171-180 см – 2 б 181-190 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см – 2 б 171-180 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 9 раз – 1 б 10-15 раз – 2 б 16-20 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 12 раз – 1 б 13-17 раз – 2 б 18-22 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 12 раз – 1 б 13-17 раз – 2 б 18-22 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 13 раз – 1 б 14-23 раз – 2 б 24-33 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 13 раз – 1 б 14-23 раз – 2 б 24-33 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение «Борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) (сек.) 26 с – 1 б	

	24 с – 2 б 23 с – 3 б
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 26 с – 1 б 24 с – 2 б 23 с – 3 б
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 26 с – 1 б 25 с – 2 б 24 с – 3 б
Технико- тактическое мастерство	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех направлениях (6-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (3-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
Спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд – III спортивный разряд

Примечание:

Для зачисления зачет ОФП: по 12 видам у юношей, 11 видов – у девушек.

Минимальный проходной балл:

у юношей – ОФП-12 б., СФП- 3 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -11 б., СФП-3 б., ТТМ, спортивный разряд;

Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать:

у юношей – ОФП-18 б., СФП- 6 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -16 б., СФП-6 б., ТТМ, спортивный разряд.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) пятого года обучения, отделение: ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 4,6 с – 1 б 4,1-4,5 с – 2 б 3,6-4,0 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,1 с – 1 б 4,6-5,0 с – 2 б 4,1-4,5 с – 3 б
	Бег на 60 м не более 8,8 с – 1 б 8,3-8,7 с – 2 б 7,8-8,2 с – 3 б	Бег на 60 м не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 7,8 с – 1 б 7,3-7,7 с – 2 б 6,8-7,2 с – 3 б	Челночный бег 3х10 м не более 8,3 с – 1 б 7,8-8,2 с – 2 б 7,3-7,7 с – 3 б

Выносливость	Бег 1500 м не более 6,55 мин – 1 б 6,45-6,54мин – 2 б 6,35-6,44мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7,25 мин – 1 б 7,15-7,24мин – 2 б 7,05-7,14мин – 3 б
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 16 раз – 1 б 17-26 раз – 2 б 27-36 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине не менее 16 раз – 1 б 17-21 раз – 2 б 22-26 раз – 3 б
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз – 2 б 19-28 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 23 раз – 1 б 24-33 раз – 2 б 34-43 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 18 раз – 1 б 19-28 раз – 2 б 29-38 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях не менее 26 раз – 1 б 27-30 раз – 2 б 31-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях —————
	Прыжок в длину с места не менее 175 см – 1 б 176-185 см – 2 б 186-195 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 165 см – 1 б 166-175 см – 2 б 176-185 см – 3 б
	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-21 раз – 3 б	Подтягивание на перекладине за 20 сек не менее 10 раз – 1 б 11-16 раз – 2 б 17-21 раз – 3 б
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 13 раз – 1 б 14-18 раз – 2 б 19-23 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 13 раз – 1 б 14-18 раз – 2 б 19-23 раз – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 15 раз – 1 б 16-20 раз – 2 б 21-25 раз – 3 б
Специальная подготовка	Исходное положение «Борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) (сек.) 23 с – 1 б 22 с – 2 б 20 с – 3 б	
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с учетом времени 23 с – 1 б 22 с – 2 б 20 с – 3 б	
	10 бросков через бедро, плечо, спину, с учетом времени 24 с – 1 б	

	23 с – 2 б 22 с – 3 б
Технико-тактическое мастерство	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов во всех направлениях (6-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация приемов, защитных контр.приемов в борьбе лежа (партере) во всех направлениях (6-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
	Демонстрация арсенала техники самозащиты без оружия (5-по выбору тренера-преподавателя) Интегральная экспертная оценка
Спортивный разряд	III-Испортивный разряд

Примечание:

Для зачисления зачет ОФП: по 12 видам у юношей , 11 видов – у девушек.

Минимальный проходной балл:

у юношей – ОФП-12 б., СФП- 3 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -11 б., СФП-3 б., ТТМ, спортивный разряд;

Для перевода на следующий этап подготовки необходимо набрать:

у юношей – ОФП-18 б., СФП- 6 б. ТТМ, спортивный разряд;

у девушек – ОФП -16 б., СФП-6 б., ТТМ, спортивный разряд.

4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие

контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации..

3. По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля.

Педагогический контроль.

Управление подготовкой дзюдоистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана схватки и эффективностью тактических действий;

Контроль физической подготовленности дзюдоистов в РДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями в схватке.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе схватки и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением дзюдоистами тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу и количеству технико-тактических действий в единицу времени.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных дзюдоистами в процессе игровых упражнений, тренировочных и соревновательных схваток.

Психологический контроль

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные дзюдоистами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние — один из наиболее подвижных компонентов дзюдоистов.

Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность дзюдоистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе дзюдоистов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

Врачебный контроль

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры дзюдоистов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ, а при его отсутствии -

кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

4.4. Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы в дзюдо является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- основы спортивной подготовки в дзюдо;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта дзюдо.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к дзюдо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в дзюдо, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах схваток;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):

- 1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 1.4. Ответить на вопросы по теории и методике дзюдо по пройденному материалу.

2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:

- 2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 2.3. Выполнение юношеского спортивного разряда.
- 2.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 2.5. Ответить на вопросы по теории и методике дзюдо по пройденному материалу.
- 2.6. Участие в организации и судействе соревнований.

3. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:

- 3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 3.3. Выполнение Юношеского спортивного разряда..
- 3.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 3.5. Ответить на вопросы по теории и дзюдо по пройденному материалу.
- 3.6. Участие в организации и судействе соревнований.

4. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:

- 4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 4.3. Выполнение III взрослого спортивного разряда.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

5. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Выполнение II взрослого спортивного разряда.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

6. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:

6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

6.5. Участие в организации и судействе соревнований

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.
2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – С. 28-30.
3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.
4. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – С. 85-87.
6. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.
7. Неробеев., Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012. – 140 с.
8. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – С. 128.
9. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.
10. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы... - Т.13. – Краснодар, 2011. – С. 87-89.
11. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.

5.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России

