

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 29.08.2024



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Мир дзюдо. Базовая учебно-тренировочная подготовка»
Возрастная категория обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Судоргин Андрей Викторович,
Судоргина Наталья Викторовна,
педагоги дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

Содержание:

<u>Пояснительная записка</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Учебно-тренировочная группа 1 года обучения</u>	7
<u>Учебно-тематический план УТГ 1 года обучения</u>	9
<u>Календарное планирование УТГ 1 года обучения</u>	11
<u>Учебно-тренировочная группа 2 года обучения</u>	15
<u>Учебно-тематический план УТГ 2 года обучения</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Календарное планирование УТГ 2 года обучения</u>	17
<u>Учебно-тренировочная группа 3 года обучения</u>	22
<u>Учебно-тематический план УТГ 3 года обучения</u>	23
<u>Календарное планирование УТГ 3 года обучения</u>	25
<u>Методическое обеспечение программы</u>	31
<u>Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе</u>	44
<u>Оценочный лист (оценка метапредметных и личностных результатов)</u>	47
<u>Приложение. Методическая часть</u>	53
<u>Методическая литература</u>	69

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир дзюдо. Базовая учебно-тренировочная подготовка» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы

воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

– Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

– Устав МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;

– Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;

– Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

– Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»

– Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».

– Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Необходимость создания данной программы обусловлена потребностью продолжения занятий дзюдо учащихся, имеющих базовую подготовку и желающих продолжать заниматься, участвовать в соревнованиях для более полного раскрытия своих способностей,

В содержании программы предусмотрены разделы общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической, нравственной, волевой подготовок, контрольных испытаний, соревнований, инструкторской и судейской практики и восстановительных мероприятий.

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы в создании условий для активного включения обучающихся в процесс дальнейшего изучения борьбы дзюдо, формировании морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Привлекая детей и подростков к занятию в секции дзюдо, акцент делается на обеспечение занятости подростков, раскрытие личностного потенциала формирование личностных качеств обучающихся, таких как целеустремлённость, терпение, воля, упорство, трудолюбие, формирование ориентации на здоровый образ жизни.

Также через реализацию образовательной программы осуществляется системный подход в воспитании и росте физических способностей дзюдоистов.

Отличительные особенности программы, педагогическая целесообразность программы. Программа является составной частью программы «Мир дзюдо» и представляет собой следующий этап освоения основ борьбы дзюдо, приобретение соревновательного опыта. В содержании программы предусмотрены разделы

общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической, нравственной, волевой подготовок, контрольных испытаний, соревнований, восстановительных мероприятий.

Основными направлениями работы с обучающимися являются подготовка к соревновательной деятельности, участие в соревнованиях различного уровня и анализ результатов прошедших соревнований, что позволяет найти возможные пути к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед, пути к профессиональному самоопределению. Соревнования в дзюдо - огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования дзюдоистов — часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в дзюдо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Адресат программы. Программа предназначена учащимся 13-16 лет.

Объём программы. Программа реализуется в течение 3 лет. Общее количество часов по программе составляет 648 часов.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий. Программа предусматривает осуществление тренировочных занятий в период перехода на дистанционное обучение.

Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, возможной отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий и погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера (приложение 1).

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

Занятия по овладению навыками единоборства подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а также на соревнования-главные (основные) и подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитами, тактическими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствия содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламента и контингента участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий другими видами спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, спортивные игры и др.

Релаксационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, бани, бассейна, применения массажа.

Формы работы:

- групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- участие в соревнованиях в группах;
- просмотр учебных фильмов и соревнований;
- лекции и беседы;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- работа по индивидуальным планам в летний период;
- спортивно-оздоровительные лагеря.

Условия набора и режим занятий:

В спортивное объединение принимаются все учащиеся в возрасте 13-16 лет желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей (законных представителей) учащегося, распределение по группам в зависимости от стажа занятий, спортивного разряда, смены обучения в образовательном учреждении. Родители обеспечивают необходимый индивидуальный спортивный инвентарь и спортивную форму, прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае, составляет 36 учебных недель.

- УТГ 1 года – 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов), - 10 воспитанников
- УТГ 2 года – 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов), - 10 (од. 6) воспитанников
- УТГ 3 года – 4 раза в неделю по 2 часа (8 часов). - 10 (од. 6) воспитанников

Продолжительность одного часа занятий составляет 45 минут. Занятия проводятся с 10-минутным перерывом, согласно СанПиН.

Цель программы:

Психологическая и физическая подготовка к участию в соревнованиях по дзюдо и приобретение соревновательного опыта. Профессиональное самоопределение, развитие и улучшение здоровья, физических и психологических возможностей.

Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач:

Образовательные задачи:

- получение знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья;

- освоение теоретических и методических основ дзюдо;
- развитие профессионального мастерства и достижение спортивных результатов.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных, волевых и моральных качеств;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- получение положительных эмоций и снижение агрессивности.

Развивающие задачи:

- овладение двигательной культурой и навыками единоборства с противниками, включая подготовку и участие в соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- развитие гармоничной, устойчивой, уверенной в себе личности;
- развитие навыков самостоятельной работы.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

Проявление:

- скорости принятия решения;
- настойчивости;
- воли и трудолюбия;
- дисциплинированности;
- лидерских качеств;
- целеустремлённости.

Метапредметные:

- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развитость моторики;
- навык самостоятельной работы;
- повышение функциональных возможностей организма;
- приобретение опыта соревновательной деятельности

Предметные:

- знания об истории развития дзюдо;
- сформированность теоретических основ дзюдо;
- владение технико-тактическими приемами дзюдо.

Оценка эффективности реализации программы

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося.

Контроль и оценка эффективности освоения программы осуществляется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, удовлетворения от тренировок.

Критерии оценки деятельности:

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения материала.
- контроль эффективности физической и специальной подготовки (проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам обучения).
- контроль эффективности тактико-технической подготовки по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов на соответствующий пояс «КЮ»;
- проявление устойчивого интереса к занятиям;
- сдача итоговой аттестации по выполнению нормативов по ОФП.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков в форме сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с 20 по 30 декабря, с 15 по 30 апреля в форме сдачи зачётных нормативов или тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи зачётных требований.

По результатам прохождения итоговой аттестации может выдаваться документ об освоении дополнительной общеобразовательной программы с указанием общего количества часов.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания осмысленно;
- **средний уровень** – у обучающегося объём освоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- **низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков;

ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- анкетирование;
- аттестация КЮ;
- сдача нормативов ГТО.

Формы подведения итогов реализации программы

- аналитическая информация о результатах тестирования общей физической подготовленности обучающихся;
- аналитическая информация о результатах тестирования специальной физической подготовки обучающихся;
- результативность выступлений на соревнованиях;
- организация и проведение показательных выступлений на спортивно-массовых мероприятиях школы и района.

Перевод по этапам обучения осуществляется зачётом контрольных нормативов и аттестацией на степень КЮ.

Соревнования в дзюдо — огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования дзюдоистов — часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития
росто-весовых показателей и физических качеств детей
школьного возраста**

Росто-весовые показатели и физические качества	12	13	14	15	16
Рост	+	+	+	+	
Вес	+	+	+	+	
Сила максимальная		+	+		+
Быстрота				+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)				+	+
Скоростная выносливость				+	+
Анаэробные возможности (гликолитическис)				+	+
Гибкость	+	+			
Координационные способности	+				
Равновесие	+	+	+		

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный материал

учебно-тренировочной группы

для дзюдоистов 1 года обучения 13-14 лет.

Возрастные особенности обучающихся 13-14 лет.

Обучающиеся 13-14 лет характеризуются некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно лёгкой ранимостью организма. Это объясняется тем, что в этом возрасте подростки переживают этап сложных внутренних перестроек, связанных с переходом от детства к юности. Внешне эти

преобразования проявляются в резком ускорении роста в длину, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности и появлении новых черт в характере.

В возрасте от 13-14 лет у детей заканчивается функциональное созревание мышц и начинается процесс бурного развития мышечной силы. В центральной нервной системе ослабляются процессы иррадиации, и усиливается способность к дифференцировке. Наблюдается начало автоматизации двигательных навыков, что имеет важное значение для последующего изучения сложных тактических действий, так как играющие освобождаются от обдумывания выполняемых приёмов и переключаются на решение тактических задач.

Согласованность двигательных и вегетативных функций у детей 13-14 лет ещё не достигает своего совершенства. Поэтому упражнения на развитие выносливости и статические упражнения на развитие силы подросткам противопоказаны. Зато их организм готов к высоким результатам в упражнениях скоростного характера.

С точки зрения спортивной подготовки, возраст 13-14 лет является решающим. Именно в нём у детей происходит наибольший прирост быстроты, силы, ловкости. Специальное развитие этих качеств должно стать основным содержанием учебно-тренировочной работы. Главный упор необходим на развитие быстроты и ловкости, и особенно быстроты реакции и сообразительности.

Упражнения на развитие быстроты лучше проводить с достаточными паузами отдыха. Повышать нагрузку нужно незаметно для занимающихся, используя упражнения с мячом, упражнения игрового характера.

Целенаправленное развитие силы и выносливости проводится главным образом в форме силовых и комбинированных упражнений одновременно с развитием ловкости и быстроты.

Собственно, скоростные способности могут проявляться и успешно развиваться лишь в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определённых движений.

Учебно-тематический план УТГ 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа инструктаж
2	Теория и методика дзюдо	5	1	4	собеседование
3	Физическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка				
3.1.1.	Гимнастика	6	1	5	тестирование
3.1.2.	Спортивные игры	6	-	6	тестирование
3.1.3.	Подвижные игры	6	-	6	тестирование

3.1.4.	Акробатика	6	1	5	тестирование
3.1.5.	Лёгкая атлетика	4	-	4	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка				
3.2.1.	Развитие скоростно-силовых качеств:	10	1	9	тестирование
3.2.2.	Развитие скоростной выносливости:	15	1	14	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка				
4.1	Техника борьбы лёжа				
4.1.1.	Удержания и уходы с удержания	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.1.2.	Болевые приёмы и уходы с них	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.1.3.	Удушающие приёмы и уходы с них	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.2.	Техника борьбы стоя				
4.2.1.	Броски вперёд со стойки	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.2.	Броски вперёд с колен	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.3.	Броски назад со стойки	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.4.	Броски назад с падением	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.5.	Контрприёмы против атак вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.6.	Контрприёмы против атак назад	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.7.	Комбинации с атакой вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.8.	Комбинации с атакой вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.9	Переводы соперника из стойки в партер с последующей атакой	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.3	Тактика				
4.3.1.	Однонаправленные комбинации:	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.2.	Разнонаправленные комбинации:	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.3.	Поведение на соревнованиях и самонастройка на поединок	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5	Психологическая подготовка				
5.1	Нравственная подготовка	9	4	5	Педагогическое наблюдение

5.2	Волевая подготовка				
5.2.1	Смелость принятия решений в сватках	5		5	Педагогическое наблюдение
5.2.2	Находчивость и изобретательность в достижении цели	5		5	Педагогическое наблюдение
6	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	1		1	Беседа
	Итого	216			
	Инструкторская практика				
	Проведение элементов тренировки				Педагогическое наблюдение
	Судейство поединков в группе				Педагогическое наблюдение

Календарное планирование
План-график расчета учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 1 года обучения
(36 недель, 6 часов в неделю, всего 216 часов)

№	Наименование разделов и тем	месяц										Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Вводное занятие	Т	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Теория и методика дзюдо	Т	-	1	-	-	-	-	-	-	-	5
		Пр	-	-	-	1	-	1	1	1	-	
3	Физическая подготовка											
3.1	Общая физическая подготовка	Т	1	-	-	1	-	-	-	1	-	28
		Пр	3	4	4	3	4	4	4	3	4	
3.2	Специальная физическая подготовка	Т	-	1	-	-	1	-	1	-	-	25
		Пр	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
4	Технико-тактическая подготовка											
4.1	Техника	Т	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99
		Пр	13	14	15	12	15	13	14	12	14	
4.2	Тактика	Т	-	-	1	-	-	1	-	-	1	18
		Пр	2	2	1	2	2	1	2	2	1	

5	Психологическая подготовка											
5.1	Нравственная подготовка	Т	-	1	-	1	-	1	-	1	-	9
		Пр	1	-	1	-	1	-	1	-	1	
5.2	Волевая подготовка	Т	-	-	1	-	1	-	1	-	-	10
		Пр	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
6	Промежуточная аттестация	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
7	Итоговое занятие	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого			24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Т – теория,

Пр – практика

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Техника.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки за отворот на шее, крестный захват отворотов, руки и одноимённого отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной; положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга; усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-вперёд, вправо-назад

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (базовых) бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприёмов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположения, дистанциях, передвижениях.

Применение идеомоторной работы для совершенствования техники борьбы.

Определение и наработка «коронных» приёмов в стойка и партере.

Броски:

- броски вперёд;
- броски назад;
- бросок через грудь;
- бросок прогибом;
- контрприёмы против различных бросков;
- броски переворотом.

Приёмы в партере:

- болевые приёмы на руку и уходы с болевого приёма.
- удушающие приёмы и уходы с удушающего приёма.
- удержания и уходы с удержания.

1.2. Тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри-отхват, зацеп снаружи-задняя подножка, зацеп стопой-захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка-бросок через голову, передняя подсечка-подхват изнутри, отхват-передняя подножка, боковая подсечка-передняя подножка, передняя подножка-подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: зацеп изнутри-боковая подсечка-передняя подсечка-зацеп снаружи, подхват изнутри-зацеп изнутри, передняя подсечка-бросок через плечо, зацеп снаружи-бросок через спину.

- тактика ведения поединка: сбор информации о сильных дзюдоистах; заполнение картотеки по разделам: общие сведения, показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика; оценка ситуации: подготовленность противника, условия ведения поединка, замысел поединка; построение модели поединка с конкретным противником; маскировка своих действий; реализация замысла поединка.

- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования; разработка плана действия; учёт условий проведения соревнований; управлением своими действиями.

2. Физическая подготовка.

2.1. Специальная подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- поединки со сменой партнёров (2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, и снова 2 поединка по 3 минуты); броски нескольких партнёров, большего веса, в максимальном темпе за 10 секунд (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости:

- в стандартной ситуации(или передвижении противника) выполнения бросков (контрбросков), с противником меньшего веса, в течении 60 секунд в максимальном темпе, затем отдых до 3-5 минут и повторить 5-6 раз;
- поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 1 минута, затем отдых 3-5 минут, 3-6 серий.

2.2. Общая физическая подготовка.

Лёгкая атлетика - для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Гимнастика – для развития силы, ловкости, гибкости.

Тяжёлая атлетика – для развития силы, скоростно – силовых качеств.

Спортивные и специальные игры – для развития координации, способности к перестроению двигательных действий, равновесию, к согласованию движений.

3. Психологическая подготовка.

3.1. Волевая подготовка.

Смелость принятия решений в сватках: проведение поединков с сильными титулованными противниками, на базе других клубов, с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Находчивость: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приёмов.

3.2. Нравственная подготовка.

- совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения в обществе, где нормы и требования зафиксированы в правилах соревнования;
- совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства дзюдоистами со стороны старших;
- дисциплина, ответственность перед коллегами, доброжелательность, честность, трудолюбие и гуманизму.

4. Методическая подготовка.

4.1. Теория и методика дзюдо:

- анализ соревнований;
- терминология дзюдо;
- методика обучения и тренировки;
- планирование подготовки.

4.2. Инструкторская практика:

- организация и руководство группой;
- организация выполнения строевых упражнений;
- показ общеразвивающих и специальных упражнений и контроль за их выполнением;
- обучение броскам, удержаниям, болевым приёмам, удушениям.

4.3. Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секундометриста;
- участие в показательных выступлениях.

5. Врачебный контроль.

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

6. Соревновательная подготовка.

- участие в 5-6 соревнованиях в течении года;

7. Зачётные требования.

- сдать соответствующие нормативы;
- выполнение 3 спортивного или 1 юношеского разрядов.

**Учебный материал
учебно тренировочной группы
для дзюдоистов 2 года обучения 14-15 лет.**

Возрастные особенности детей 14-15 летнего возраста.

В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения. Так, например, максимальные темпы роста у девочек в 11-12 лет, у мальчиков - в 13-14 лет, по 6-7см. в год. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13, у мальчиков 14 лет, по 4-5кг. в год. К 14-15 годам развитие мышечно-связочного аппарата достигает высокого уровня, а тканевая дифференциация в скелетных мышцах уже мало отличается от мышц взрослых людей Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций. - М.: Эксмо, 2008. - с. 57..

Одновременно с увеличением мышечной массы происходит интенсивное нарастание силы мышц, которое, правда, несколько отстает от роста массы тела. Активизируется деятельность половых и эндокринных желез, начинается половое созревание, которое вносит свои коррективы в процессы роста и развития. Однако, в функциональном отношении организм ребенка еще не устойчив, часто подвергается заболеваниям и срывам.

В этом возрасте определяется более четко соотношение различных частей тела, тип телосложения, которые имеют определяющее значение в выборе спортивной специализации. Учеными доказано, что тип телосложения и спортивные достижения тесно взаимосвязаны. При этом тип телосложения генетически обусловлен и почти не поддается влиянию тренировок

Юные спортсмены одного и того же паспортного возраста с различными темпами полового созревания значительно отличаются уровнем морфофункциональных показателей, причем характер физического развития, уровень проявления двигательных качеств (быстрота, выносливость, сила), особенности адаптивных реакций кровообращения и внешнего дыхания у них в большей степени связаны с индивидуальными особенностями роста и развития, чем с паспортным возрастом.

Учебно-тематический план УТГ 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа инструктаж
2	Теория и методика дзюдо	5	1	4	собеседование
3	Физическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка				
3.1.1.	Гимнастика	6	1	5	тестирование
3.1.2.	Спортивные игры	6	-	6	тестирование
3.1.3.	Подвижные игры	6	-	6	тестирование
3.1.4.	Акробатика	6	1	5	тестирование
3.1.5.	Лёгкая атлетика	4	-	4	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка				
3.2.1.	Развитие скоростно-силовых качеств:	10	1	9	тестирование
3.2.2.	Развитие скоростной выносливости:	15	1	14	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка				
4.1	Техника борьбы лёжа				
4.1.1.	Удержания и уходы с удержания	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.1.2.	Болевые приёмы и уходы с них	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.1.3.	Удушающие приёмы и уходы с них	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.2.	Техника борьбы стоя				
4.2.1.	Броски вперёд со стойки	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.2.	Броски вперёд с колен	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.3.	Броски назад со стойки	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.4.	Броски назад с падением	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.5.	Контрприёмы против атак вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.6.	Контрприёмы против атак назад	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.7.	Комбинации с атакой вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.8.	Комбинации с атакой назад	8	1	7	Педагогическое наблюдение

4.2.9	Переводы соперника из стойки в партер с последующей атакой	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.3	Тактика				
4.3.1.	Однонаправленные комбинации:	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.2.	Разнонаправленные комбинации:	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.3.	Поведение на соревнованиях и самонастройка на поединок	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5	Психологическая подготовка				
5.1	Нравственная подготовка	9	4	5	Педагогическое наблюдение
5.2	Волевая подготовка				
5.2.1	Смелость принятия решений в сватках	5		5	Педагогическое наблюдение
5.2.2	Находчивость и изобретательность в достижении цели	5		5	Педагогическое наблюдение
6	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	1		1	Беседа
	Итого	216	25	191	
	Инструкторская практика				
	Проведение элементов тренировки				Педагогическое наблюдение
	Судейство поединков в группе				Педагогическое наблюдение

Календарное планирование
План-график расчета учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных
групп 2 года обучения
(36 недель, 6 часов в неделю, всего 216 часов)

№	Наименование разделов и тем		месяц									Всего часов
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	Т	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Теория и методика дзюдо	Т	-	1	-	-	-	-	-	-	-	5
		Пр	-	-	-	1	-	1	1	1	-	
3	Физическая подготовка											
3.1	Общая физическая подготовка	Т	1	-	-	1	-	-	-	1	-	27
		Пр	2	3	3	2	3	3	3	2	3	
3.2	Специальная физическая подготовка	Т	-	1	-	-	1	-	1	-	-	27
		Пр	3	2	3	3	2	3	2	3	3	
4	Технико-тактическая подготовка											
4.1	Техника	Т	2	2	2	2	2	2	2	2	2	149
		Пр	14	15	16	13	16	15	14	13	15	
4.2	Тактика	Т		1			1			1		27
		Пр	3	2	3	3	2	3	3	2	3	
5	Психологическая подготовка											
5.1	Нравственная подготовка	Т	-	1	-	1	-	1	-	1	-	9
		Пр	1	-	1	-	1	-	1	-	1	
5.2	Волевая подготовка	Т	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		Пр	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
6	Соревновательная подготовка		1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
7	Промежуточная аттестация	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
9	Инструкторская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
10	Итоговое занятие	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого			24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Т – теория,
Пр – практика

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Техника.

- выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий;
- взаиморасположение дзюдоистов: симметричные (зеркальные, тождественные) защитные; ассиметричные - равновероятные для атаки;
- Учикоми, рандори;
- способы преследования противника переход в борьбу лёжа.

1.2. Тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- *Однонаправленные комбинации:* подсад тазом - подсад бедром сзади; бросок захватом руки под плечо - посад голенью изнутри с захватом руки под плечо; подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи; зацеп снаружи - подсад бедром сзади; передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо; бросок подсечкой в темп шагов - бросок через спину.
- *Разнонаправленные комбинации:* бросок через спину-бросок с обратным захватом пятки изнутри; подсечки в темп шагов - подхват под обе ноги; подсад тазом - бедро.

Тактика ведения поединка:

- эпизоды и паузы в поединке;
- длительность эпизодов и пауз от начала до окончания;
- модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка;
- пауза как время для анализа и корректировки тактического замысла;
- тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действия, средства для достижения цели;
- реализация выработанного курса действий и его коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.

2. Физическая подготовка.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- в стандартной ситуации (при передвижении противника) – выполнение бросков в течении 10 секунд в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, повтор 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха;
- в поединке с односторонним (с полным) сопротивлением противника, в конце каждой минуты борьбы, выполнение трёх бросков в максимальном темпе в стандартной ситуации.

Развитие скоростной выносливости:

- в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течении 90 секунд в максимальном темпе, затем отдых 8 минут – повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё 3-6 повторений;

- поединки с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут – 3-6 повторений.

Развитие «борцовской» выносливости:

- проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут.

2.2. Общая физическая подготовка.

Лёгкая атлетика - для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Гимнастика – для развития силы, ловкости, гибкости.

Тяжёлая атлетика – для развития силы, скоростно – силовых качеств.

Спортивные и специальные игры – для развития координации, способности к перестроению двигательных действий, равновесию, к согласованию движений.

3. Психологическая подготовка.

3.1. Волевая подготовка.

Состояние дзюдоиста перед поединком:

- готовность, предстартовая лихорадка, апатия;
- параметры мотивов: неосознанные, осознанные;
- мотивы сформированные своим прошлым опытом, опытом других людей;
- потребности: физиологические, биологические, психологические, социальные.

Лидерство в дзюдо:

- лидер ориентированный на решение своих задач;
- лидер ориентированный на группу.

3.2. Нравственная подготовка.

- социальные факторы в спорте;
- культура и характер спортивного дзюдо;
- личные черты дзюдоиста: агрессивность, интеллект, твёрдость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (лёгкость в общении), интроверсия (затруднение в общении).

4. Методическая подготовка.

4.1. Теория и методика дзюдо:

- основы тренировки дзюдоиста;
- организация и содержание занятий;
- виды занятий: теоретические, организационные, занятия по овладению навыками единоборства (учебные, Учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.
- планирование подготовки;
- контроль и учёт подготовки;
- развитие и состояние дзюдо;
- отбор в сборные команды;
- анализ участия в соревнованиях.

4.2. Инструкторская практика.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение учикоми, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря.

5. Врачебный контроль.

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

6. Соревновательная подготовка.

- участие в 6-7 соревнованиях в течении года;
- участие в показательных выступлениях.

7. Зачётные требования.

- сдать соответствующие нормативы;
- выполнение 1-2 спортивного разряда.

8. Релаксация.

- восстановительные мероприятия: сон, баня, прогулки;
- восстановительный бег;

Учебный материал
учебно-тренировочной группы
для дзюдоистов 3 года обучения 15-16 лет.

Возрастные особенности обучающихся 15-16 летнего возраста.

В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

К 15-16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-16 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

У девочек точки окостенения появляются раньше, чем у мальчиков. Синостозы эпифизов с диафизами в костях плюсны наступают в период 15-19 лет, а в фалангах пальцев от 9 до 18.

Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет – 15-20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений.

Опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более пластичными.

Учебно-тематический план УТГ 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа инструктаж
2	Теория и методика дзюдо	5	1	4	собеседование
3	Физическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка				
3.1.1.	Гимнастика	8	1	7	тестирование
3.1.2.	Спортивные игры	8	-	8	тестирование
3.1.3.	Подвижные игры	8	-	8	тестирование
3.1.4.	Акробатика	8	1	7	тестирование
3.1.5.	Лёгкая атлетика	4	-	4	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка				
3.2.1.	Развитие скоростно-силовых качеств:	11	1	10	тестирование
3.2.2.	Развитие скоростной выносливости:	15	2	17	тестирование
3.2.3.	Развитие «борцовской» выносливости	10	-	10	
4	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техника борьбы лёжа				
4.1.1.	Удержания и уходы с удержания	11	1	10	Педагогическое наблюдение
4.1.2.	Болевые приёмы и уходы с них	11	1	10	Педагогическое наблюдение
4.1.3.	Удушающие приёмы и уходы с них	11	1	10	Педагогическое наблюдение
4.2.	Техника борьбы стоя				
4.2.1.	Броски вперёд со стойки	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.2.	Броски вперёд с колен	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.2.3.	Броски назад со стойки	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.4.	Броски назад с падением	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.2.5.	Контрприёмы против атак вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.6.	Контрприёмы против атак назад	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.2.7.	Комбинации с атакой вперёд	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.8.	Комбинации с атакой вперёд	10	1	9	Педагогическое наблюдение

4.2.9	Переводы соперника из стойки в партер с последующей атакой	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4.2.10.	Броски соперника с последующей атакой в партере	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.3	Тактика				
4.3.1.	Тактика проведения технико-тактических действий	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.2.	Тактика участия в соревнованиях	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.3.	Тактика ведения поединка	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5	Психологическая подготовка				
5.1	Нравственная подготовка	9	4	5	Педагогическое наблюдение
5.2	Волевая подготовка				
5.2.1.	Состояние дзюдоиста перед поединком	9	2	6	Педагогическое наблюдение
5.2.2.	Лидерство в дзюдо	9	2	6	Педагогическое наблюдение
6	Соревновательная подготовка	10		10	Педагогическое наблюдение
7	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача нормативов
9	Инструкторская практика	9			Педагогическое наблюдение
9.1	Проведение элементов тренировки	5	1	4	Педагогическое наблюдение
9.2	Судейство поединков в группе	4	1	3	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие	1		1	Беседа
	Итого	288	34	254	

Календарное планирование

План-график расчета учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 3 года обучения

(36 недель, 8 часов в неделю, всего 288 часов)

№	Наименование разделов и тем		месяц									Всего часов
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	Т	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Теория и методика дзюдо	Т	-	1	-	-	-	-	-	-	-	5
		Пр	-	-	-	1	-	1	1	1	-	
3	Физическая подготовка											
3.1	Общая физическая подготовка	Т	-	-	-	1	-	-	-	1	-	24
		Пр	2	3	2	2	3	2	3	2	3	
3.2	Специальная физическая подготовка	Т	-	1	-	-	1	-	1	-	-	36
		Пр	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
4	Технико-тактическая подготовка											
4.1	Техника	Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	152
		Пр	16	16	18	14	17	17	16	13	16	
4.2	Тактика	Т	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		Пр	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
5	Психологическая подготовка											
5.1	Нравственная подготовка	Т	-	1	-	1	-	1	-	1	-	9
		Пр	1	-	1	-	1	-	1	-	1	
5.2	Волевая подготовка	Т	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		Пр	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
6	Соревновательная подготовка		1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
7	Промежуточная аттестация	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
9	Инструкторская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
10	Итоговое занятие	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

Т – теория,
Пр – практика

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Техника.

Учсбно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование Техничко-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Отработка Техничко-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых и удушасующих приёмов, комбинаций. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводасщих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце), маскировка приёмов, ведение поединка в «рваном» темпе, на краю татами.

1.2. Тактика.

- *Однонаправленные комбинации:* подсечка изнутри – зацеп под одноимённую ногу; подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног; отхват – бросок через грудь; подсад бедром сзади – бросок через грудь; бросок через спину – боковой переворот; подсад голенью спереди – бросок через голову; подсечка изнутри – зацеп изнутри.

- *Разнонаправленные комбинации:* бросок через бедро – бросок через грудь; зацеп снаружи – бросок через спину; подсечка изнутри – подхват; подсечка изнутри – передняя подножка; подсечка изнутри – бросок через плечо.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединка (подготовительные, контрольные), особенности партнёров в поединке (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостойчники, правостойчники, темповики).

Способы отдыха во время поединка: увеличение дистанции, освобождение от захватов, ложных попыток проведения приёмов (без силы), зависание на противнике в момент когда ему не удобно атаковать, переключение нагрузки на другую группу мышц (с действия рук перейти на действия ногами), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывание и затруднение дыхания противника в борьбе лёжа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

2. Физическая подготовка.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учиками при движении партнёра вперёд, назад (партнёр оказывает сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости.

(работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 секунд, отдых между сериями 30 секунд, между кругами 4-6 минут. 1-2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру влево, вправо; 3-4 серии – имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево, вправо; 5 серий – имитация бросков через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут. Помогают дзюдоисту три партнёра. Первая серия – 50 секунд броски партнёров через спину в медленном темпе, затем 10 секунд в максимальном темпе; вторая серия – 50 секунд броски отхватом в медленном темпе, затем 10 секунд в максимальном темпе; третья серия – 50 секунд броски подхватом в медленном темпе, затем 10 секунд в максимальном темпе; четвёртая серия – 50 секунд броски через голову в медленном темпе, затем 10 секунд в максимальном темпе; пятая серия – 50 секунд броски передней подножкой в медленном темпе, затем 10 секунд в максимальном темпе.

Воспитание специальной выносливости.

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 серия – борьба за захват 2 минуты; 2 серия – борьба лёжа (30 сек. в атаке и 30 сек. в защите); 3 серия – борьба в сойке по заданию 2 минуты; 4 серия – борьба лёжа по заданию 1 минута; 5 серия – борьба в стойке без кимоно 2 минуты; 6 серия – борьба лёжа 1 минута; 7 серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 8 серия – борьба лёжа 1 минута; 9 серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 10 серия – борьба лёжа по заданию 1 минута; 11 серия – борьба в стойке без кимоно 2 минуты. Один круг, выдержать режим работы, 1 минута отдыха между 5 и 6 сериями.

2.2. Общая физическая подготовка.

Лёгкая атлетика - для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Гимнастика – для развития силы, ловкости, гибкости.

Тяжёлая атлетика – для развития силы, скоростно – силовых качеств.

Спортивные и специальные игры – для развития координации, способности к перестроению двигательных действий, равновесию, к согласованию движений.

Анаэробные возможности.

(работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: один круг, в каждой серии выполнить с максимальной скоростью, отдых между сериями 15 сек.: 1 серия – трёхкратное повторение упражнения на перекладине (5 подтягиваний, 15 сек. – вис на согнутых руках); 2 серия – бег по татами 100 м; 3 серия – броски партнёра через спину 10 раз; 4 серия – Забегания на мосту 5 раз влево, 5 раз вправо; 5 серия – переноска партнёра на спине 20 м; 6 серия – полуприсяды с партнёром на плечах; 7 серия – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10 раз; 8 серия – поднимание партнёра, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз; 9 серия – разрыв сцепленных рук для перегибания локтя 2-3 попытки, в течении 10-15 сек.

Силовые возможности.

(работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 сек., между кругами 5 минут: 1 серия – рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 серия – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с отрывом его от татами; 3 серия – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 серия – подтягивание на перекладине; 5 серия – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с тягой резинового жгута; 6 серия – жим штанги лёжа 70% от максимального веса; 7 серия – имитация бросков с амортизатором; 8 серия – имитация бросков находясь лицом к партнёру, с отрывом его от татами.

Выносливость.

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решить технико-тактические задачи, без отдыха между сериями: 1 серия – бег 400 м 3 минуты; 2 серия – борьба за захват; 3 серия – борьба стоя 90 сек., лёжа 90 сек.; 4 серия – бег 400 м 3 минуты; 5 серия – переноска партнёра на плечах 60 сек.; 6 серия – борьба лёжа на выполнение болевых приёмов 3 минуты; 7 серия – бег 400 м 3 минуты; 8 серия – перенос партнёра на плечах 60 сек.; 9 серия – борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 серия – приседание с партнёром 30 сек.; 11 – бег 400 м 3 минуты серия; 12 серия – борьба за захват туловища двумя руками 90 сек.; 13 серия – броски через спину 90 сек.; 14 серия – бег 400 м 3 минуты.

3. Психологическая подготовка.

3.1. Волевая подготовка.

Уровни тревожности: характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, при появлении противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединков.

Саморегуляция состояния дзюдоиста: методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

3.2. Нравственная подготовка.

Социальная сфера и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

4. Методическая подготовка.

4.1. Теория и методика дзюдо.

Прогнозирование спортивных результатов:

- классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный;
- прогнозирование прироста спортивных результатов;
- темпы прироста;
- возраст и время достижения высших результатов.

Интеллектуальная подготовка:

- высокий образовательный и культурный уровень;
- средства и методы повышения образовательного уровня – посещение музеев, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях.

Задачи тренировки:

- сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях:

- выявление тенденций;
- исправление ошибок;
- определение путей совершенствования подготовки.

4.2. Инструкторская практика.

Проведение занятий по борьбе дзюдо, специальной и общей физической подготовке. Организация и проведение показательных выступлений.

4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

5. Врачебный контроль.

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

6. Соревновательная подготовка.

Участие в 7-8 соревнованиях в течении года.

7. Зачетные требования.

- сдать соответствующие нормативы;
- выполнение Кандидата в Мастера Спорта или 1 спортивного разряда.

8. Релаксация.

- восстановительные мероприятия: сон, баня, прогулки;
- восстановительный бег;

Методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы авторами созданы методические разработки: «Развитие скоростно-силовых качеств».

Программа рассчитана на детей 12-16 лет сроком на три года. Приём в секцию осуществляется всех желающих заниматься ребята. Дети распределяются по группам в зависимости от возраста и мастерства воспитанников.

Программа позволяет вирировать учебным материалом в течении учебного года в зависимости от развития детей и степени усвоения материала (нет строгой привязки к количеству часов и даты проведения на конкретную тему, что даёт возможность проводить повторный курс обучения при котором нагрузка и наполняемость занятий изменяется).

Системный подход позволяет с каждым последующим годом усложнять изучаемый материал, расширять технико-тактический арсенал за счёт освоения новых приёмов и действий.

Учебный материал (темы) распределяется во время занятий небольшими блоками, величина которых зависит от периода тренировки.

Занятия в спортивных секциях подразделяются на типы: теоретические, организационные, по овладению культурой дзюдо, овладению навыками противоборства, занятия по развитию физических качеств, релакционных занятий.

В теоретических занятиях дзюдоист овладевает опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Организационные занятия предусматривают: инструктаж по технике безопасности, создание традиций коллектива (проведение собраний, спортивных праздников в коллективе, награждение отличившихся дзюдоистов, решение различных вопросов).

Занятия по овладению навыками единоборства подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а также на соревнования-главные (основные) и подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитами, тактическими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствия содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламента и контингента участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий другими видами спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, спортивные игры и др.

Релаксационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, бани, бассейна, применения массажа.

В первые два года обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения приёма. Особое внимание следует уделять выработке у дзюдоиста чувства потери противником равновесия специальными упражнениями. Рекомендуется больше применять игровые методы тренировки.

При изучении бросков рекомендуется использовать специальные мягкие маты, что предупредит возникновение чувства страха перед использованием этих приёмов с падением.

Показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования приёмов и психологической устойчивости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируется с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения требующие чрезмерного напряжения.

Для совершенствования сложных тактико-технических действий, со второго года обучения, следует применять идеомоторную работу, что позволяет снизить физическую нагрузку и повысить скорость освоения приёмов.

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

В учебном процессе используется просмотр видео материалов крупных соревнований, семинаров ведущих борцов, записи выступлений воспитанников с последующим разбором их действий и анализом соревнований.

Применяются авторские наработки, описанные в методических разработках: *«Развитие скоростно-силовых качеств», «Подвижные игры как средство подготовки юных борцов 7-12 лет»,*

Разработана система зачётных требований и тестирования.

Принципы обучения

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения борьбе дзюдо, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ. Тренер должен давать дзюдоистам такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

1. Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение и почему

необходимо ее выполнить.

2. Указать путь (метод) решения поставленной задачи. Если ставится задача совершенствовать прием, то тренер разъясняет, как должен действовать борец, чтобы прием получился в схватках на партнере оказывающим сопротивление.

3. Указать средства, с помощью которых занимающийся может решить задачу.

АКТИВНОСТЬ. Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике. Надо ставить перед дзюдоистами выполнимые задачи, так как их успешное выполнение повышает его активность, а невыполнение ее снижает. Тренеру следует создавая определенные ситуации, ставя конкретные задачи, предоставить самим занимающимся их решать.

НАГЛЯДНОСТЬ. изучение материала должно строиться так, чтобы у борца складывалось правильное и наиболее полное представление о нем.

1. При показе приема объясняют его технические и тактические свойства.

2. Создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием.

3. Прием показывают так, как он выполняется в борьбе.

4. Прием показывают медленно, по частям.

5. Прием показывают в том виде, в каком следует начать его изучение.

Если правильно показывать выполнение приема, то достигается более быстрое и правильное освоение приема.

СИСТЕМНОСТЬ. Обучение следует проводить по программе, рассчитанной на несколько лет, соблюдая последовательность ее выполнения.

При обучении следует предусмотреть регулярность занятий и добиваться их хорошего посещения.

ДОСТУПНОСТЬ. Достигается при условии всесторонней физической подготовки спортсменов, что помогает быстрее усваивать технику и в короткое время приобретать хорошую спортивную форму.

Периоды спортивной тренировки

Подготовительный – составляет приблизительно 80 дней и направлен на обеспечение постепенного перехода от активного отдыха к интенсивной специфической работе, на дальнейшее развитие физических качеств, освоение и совершенствование техники и тактики борьбы. В этот период закладывается прочный фундамент успешной деятельности спортсмена в предстоящем соревновательном периоде.

Соревновательный (основной) период – Направлен на подготовку и успешное выступление на соревнованиях. Его длительность около 7 месяцев, в зависимости от квалификации дзюдоиста. К важным соревнованиям борец должен быть хорошо подготовлен. Выбираем 2-3 основных соревнований в течении года (где планируются лучшие результаты) и несколько подводящих.

Основными задачами являются: приобретение высокого уровня тренированности, дальнейшее закрепление, совершенствование и освоение новых вариантов техники и тактики, достижение высокого уровня развития физических,

волевых и моральных качеств, необходимых в борьбе, расширение теоретических занятий.

Переходный период (активный отдых) – Направлен на снижение тренировочных нагрузок и служит активным отдыхом для организма. В этот период следует коренным образом изменить сферу деятельности, для отдыха не только физического, но и психологического.

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов.

Структура тренировочного занятия имеет три части.

1. **Подготовительная часть** (15-20 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяется ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

2. **Основная часть** (60-75 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

3. **Заключительная часть** (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенно снижение нагрузки достигается легкодозированными упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Организационные формы проведения занятий.

1. Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

2. Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

3. Самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований и трансляций.

Особенности в изучении учебного курса

Создание данного раздела, обусловлено особенностями работы с одарёнными детьми, которые требуют к себе особого подхода и повышенного внимания.

Тренировочный процесс ведётся по программе «Мир дзюдо», но в связи с повышенным уровнем развития детей происходит корректировка программы связанная с участием в соревнованиях различного уровня и изменением планов подготовки по мере освоения учебного материала.

Увеличение времени, занятий не связано с простым увеличением физической нагрузки, а обусловлено расширением дополнительных разделов программы, для более успешной реализации способностей детей. Для увеличения морально-психологической устойчивости личности и улучшению тактико-технических данных необходимо увеличение времени идеомоторной подготовки.

В связи с участием в турнирах и сборах, необходимо дополнительное время для подведения и восстановления до и после соревнований.

Для достижения высоких спортивных результатов требуется увеличение физической нагрузки, которая может быть достигнута двумя путями:

увеличение интенсивности занятий

При этом интенсивность занятий может увеличиваться только до определённого предела, после которого происходит утомление и как следствие снижение работоспособности, что может привести к переутомлению. Восстановление после интенсивных тренировок занимает большее время.

увеличение времени и количества тренировок в неделю

Наиболее перспективный путь при работе с детьми, когда нагрузка распределяется на большее число тренировок, что позволяет более продуктивно работать. За счёт снижения интенсивности сокращается время на полное восстановление.

По ходу повышения мастерства и успешного выступления на более крупных соревнованиях необходимо увеличивать тренировочные нагрузки, для достижения гармонии между морально-психологической подготовленностью и специальной выносливостью. Снижение или стабилизация тренировочных нагрузок может привести к снижению специальной выносливости, при этом уровень морально-психологической подготовленности остаётся практически неизменным. Другими словами на соревнованиях борец может выполнять уже непосильную для себя работу, что приводит к печальным последствиям.

Нельзя постоянно увеличивать тренировочную нагрузку, проходит некоторое время необходимо её снижать, поскольку может наступить переутомление.

Необходимо планомерно изменять нагрузку, то её увеличивая, то уменьшая (волнообразно), при этом требуется следить за состоянием борцов в процессе тренировки.

Определение степени утомления борцов в процессе тренировки.

Степень утомления	Самочувствие (внутренние признаки утомления)	Внешние признаки утомления		
		Изменения работоспособности	Техническое выполнение приёмов	Устойчивость внимания
1-я	Нормальное	Обычная для данного борца работоспособность	Без особых нарушений	Устойчивое
2-я	Удовлетворительное	Незначительное снижение работоспособности (на 5-10%)	Незначительные ошибки	Ослабленное
3-я	Неудовлетворительное (в некоторых случаях отказ от продолжения тренировки)	Значительное снижение работоспособности (на 10-20%)	Грубые ошибки в отдельных фазах движения и даже появление нескоординированных движений	Пониженное

Динамика нагрузки борца.

В практике спортивной борьбы нагрузка в тренировочных занятиях может быть малой, средней, большой.

Нагрузка складывается из всего комплекса упражнений, которые борец выполняет в процессе занятия. Надо учитывать также нагрузку, которую выполняет спортсмен в течение всего дня помимо тренировки.

Определение нагрузки для занимающихся, требует сугубо индивидуального подхода.

При определении нагрузки необходимо учитывать обстановку и психическое состояние борца в момент выполнения работы. Психическое состояние может снижать или повышать нагрузку, которую испытывает организм при одном и том же объёме и интенсивности работы.

При планировании нагрузки надо исходить из основных задач: например, повысить уровень физических качеств и функциональных возможностей. В этом случае нагрузка планируется большой и максимальной; для поддержания достаточного уровня тренированности нагрузка в целом должна быть средней или большой; для снижения тренированности – малой или средней.

К максимальной нагрузке организма нужно подходить не сразу, а постепенно, наращивая объём и интенсивность работы. Под постепенным повышением нагрузки подразумевается её рост по восходящей линии не непрерывно, а волнообразно, т.е. дни тренировок с максимальными и большими

нагрузками должны чередоваться с днями тренировок со средней и малой нагрузкой, а также с днями активного отдыха.

При чередовании нагрузок каждая последующая – малая, большая и максимальная – должна быть несколько больше, чем предыдущая нагрузка. Это обеспечивает необходимый рост требований к организму по мере повышения его общей и специальной тренированности.

Только правильное оптимальное сочетание объёма и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение данного дня занятий, недельного цикла, этапа, периода, года способствуют увеличению функциональных возможностей организма борца и повышению его работоспособности.

Длительность перерывов для активного отдыха, в отдельном занятии, в течение дня, недельного цикла и т.д. зависит от: тренированности борца, нагрузки, которую он получил и которую ему предстоит выполнить в след за ней, а также от условий, в которых проходит активный отдых. От тренированности зависит и длительность интервала между большими (максимальными) нагрузками.

Поэтому нельзя слепо придерживаться заранее составленных планов тренировки. Необходимо в каждом конкретном случае решать вопрос о снижении, повышении или сохранении нагрузки, основываясь на врачебно-педагогическом контроле и самоконтроле.

Оценка нагрузки борца.

Для регистрации нагрузки борца в тренировке необходимо интенсивность занятия (соответствующий балл) умножить на их объём (время занятий, схватки и д.р.). Например: нагрузка (регистрируется в специальных единицах) равна интенсивности занятий, умноженный на объём.

Причём, исходя из полученных данных, определяют степень нагрузки в занятии (в зависимости от подготовленности, мастерства борцов и д.р.). Например, малая нагрузка для квалифицированных спортсменов может находиться в пределах 150-200 единиц, средняя - 200-260 и большая – в пределах 260-320 единиц.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.
- 3) периоды восстановления после болезни и травм.
- 4) рекомендации врачей

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные

показатели утомления и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Контроль за развитием физических и волевых качеств осуществляется путём тестирования по разработанным таблицам, в конце каждого года, по результатам которых происходит перевод учащихся на следующий год обучения.

Подведение итогов реализации и эффективности программы осуществляется по результатам выступления на соревнованиях, успеваемости в школе, заболеваемости детей в течении года, участия в непрофильных школьных и городских мероприятиях.

Спортивные соревнования как один из важнейших этапов спортивной тренировки.

Занимаясь спортом, ребёнок добивается определённых успехов на тренировках среди знакомого ему коллектива, но при различных возникающих ситуациях в среде незнакомых людей он иногда не может полностью раскрыть своего потенциала. Это происходит в результате того, что в незнакомой среде ребёнок находится в стрессовом состоянии.

Соревнования, в спортивной тренировке, создают стрессовые ситуации которые спортсменам необходимо решать. Данные ситуации неоднократно ставятся на тренировках и успешно решаются, но во время соревнования при большом скоплении зрителей и участников происходит сильное психическое и эмоциональное возбуждение. Ребёнок учится контролировать свои действия и своё состояние для решения поставленных задач.

Соревнования являются своеобразным экзаменатором, который строго спрашивает за все недоработки на тренировках и в то же время учит, над чем надо работать.

Участие в соревнованиях одарённых детей является необходимостью для дальнейшего профессионального роста. Преодолев один рубеж, они стремятся к другому, став лидерами в секции, они хотят быть лучшими в городе, области, России и т.д. Задача педагогов помочь им в этом.

Стрессовые ситуации, которые ребятам приходится решать по ходу соревнований, вырабатывают в них уверенность в своих силах, происходит адаптация и в повседневной жизни, они более спокойно и уверенно решают свои возникающие проблемы (экзамены, конфликтные ситуации и т.д.).

Учитывая это, возникает необходимость введения соревновательной деятельности в Учебно – тематический план для работы с одарёнными детьми. Нельзя не учитывать физическую и психологическую нагрузку, которую получают дети на соревнованиях.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.

Участвуя в соревнованиях, ребята добиваются определённых результатов, знакомятся ребятами из других секций и городов. Выездные соревнования учат ответственности, самостоятельно вести свой бюджет, Расширяя с помощью общения своё мировоззрение. Побеждая в соревнованиях и «болея» за одноклубников воспитываются лидерские качества, умения сопереживать за друзей и д.р.

ТРЕНИРОВКИ.

На тренировках мы применяем следующие методики:

Для улучшения результатов психологической адаптации к стрессовым ситуациям мы сами создаём такие ситуации, но в щадящем режиме. Переводим на некоторое время (от одной до нескольких тренировок) несколько человек из одной группы в другую. Проводим выездные тренировки в других клубах.

Для повышения лидерских качеств и психологической устойчивости одарённые дети принимают участия в совместных тренировках с обычными группами.

ИДЕОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА.

Данная методика основана на развитие мышления, формирования личности за счёт мысленного создания ситуации и нахождения путей их решения. Данная методика позволяет в более короткое время, с опережением, решать возникшие в реальной жизни задачи, что позволяет чувствовать себя более уверенно.

Создание комфортных условия для развития личности.

Формирование уверенности, эмоциональной устойчивости и целеустремлённости одна из основных задач при работе с одарёнными детьми.

Факторы успеха определяются не только талантом, но особенностями личностного развития, трудолюбия. В спорте бывают случаи, когда лучших результатов добивается менее талантливый, но более трудолюбивый спортсмен. При работе следует очень внимательно подходить к выбору спарринг партнёров, участию в соревнованиях.

Психологические факторы играют одну из важных ролей, не только при занятиях какой либо деятельностью, но и в жизни. Нередки случаи, когда спортсмены, обладая выдающимися физическими данными и большим тактико-техническим мастерством, тем не менее, терпят поражения от соперников, главное достоинство которых состоит только в том, что их психика более надёжна и устойчива к экстремальным воздействиям.

Нет нужды говорить о важности эмоциональной устойчивости спортсмена для его успешной деятельности, для поддержания высокой работоспособности. Эмоции не только следствие разнообразных воздействий на психику, но и причина радостей и печалей, колоссального прилива сил катастрофического их упадка. Самообладание, выдержка – одно из важных условий успешной деятельности. Эмоции могут быть причиной, как различных заболеваний, так и исцелений. При здоровом эмоциональном климате человек расцветает, а при нездоровом – увядает. Эмоции – основной источник энергии человека.

Задача состоит в том, чтобы научиться использовать положительное влияние и не допускать отрицательного влияния эмоций.

Эмоциональная устойчивость – способность личности сохранять высокую психическую и физическую работоспособность при наличии больших психических помех. Когда психическая нагрузка превышает допустимые пределы, эмоциональная устойчивость нарушается, падает общая работоспособность. Возможны два пути повышения устойчивости:

- 1) повышать силу нервной системы, её подвижность, уравновешенность;
- 2) не допускать выходящего за её рамки увеличения психологической нагрузки.

Важными личностными факторами, обуславливающими эмоциональную устойчивость, являются мировоззрение (из которого вытекает мотивация, моральная стойкость), интеллект, воля. Суть волевого поведения – подчинение поступков разуму. Чем выше уровень их развития, тем меньше психическая нагрузка.

Необходимо сформировать в детях дух победителя, постепенно усложняя задачи.

В спорте при переходе на более высокий уровень не избежать поражений, которые дети воспринимают по разному: одних поражение может «сломать» психологически и тогда ребёнок может впасть в депрессию, потерять интерес к занятиям, других наоборот заставить больше работать и добиться поставленной цели.

Формирование сильной целеустремленной личности является основной задачей работы с детьми.

Нормативная часть.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (юноши)

Контрольные (тесты) упражнения	Год обучения										
	1-й УТГ			2-й УТГ			3-й УТГ				
	До 50 кг	До 66 кг	Свыше 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Свыше 66 кг	До 60 кг	До 73кг	До 90 кг	Свыше 90 кг	
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9	5,1	
Челночный бег 3x10 м, с	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65	6,5	6,5	6,6	7	
Бег 1500 м	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39	6,30	6,34	6,39	7,0	
Прыжок в высоту с места (см)	52	50	48	53	51	49	65	60	55	50	
Подтягивание на перекладине (количество раз)	16	14	12	18	16	14	19	17	15	10	
Прыжок в длину с места, см	180	185	190	190	195	200	200	205	210	210	
10 кувырков вперёд (с)	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9	16,5	17	17,5	18,0	
Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз)	12	11	10	14	13	12	15	14	12	10	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (количество раз)	17	16	14	18	17	15	19	18	17	15	
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (количество раз)	15	14	13	16	15	14	17	16	15	13	
Специальная физическая подготовка											
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо),	16	17	18	15	16	17	14	15	17	18	
Переворот на мосту 10 раз (с)	14	15	16	13	14	15	14	15	16	17	
Бросок набивного мяча 3 кг/м вперёд	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5	9	
Бросок набивного мяча 3 кг/м назад	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5	8,0	8,5	9	9,5	
Технико-тактическая подготовка											
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	<i>Отлично</i>			<i>Хорошо</i>			<i>Удовлетворительно</i>				
	Технические действия выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой, с фиксацией в финальной фазе			Технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приёма и удержания в финальной фазе			Технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе				
Спортивный результат											
Выполнение спортивного разряда	3-2 юношеский		2-1 юношеский		1 юношеский – 3		3-2 спортивный		2-1 спортивный		

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки
и учебно-тренировочных групп (девушки)**

	1-й УТГ			2-й УТГ			3-й УТГ				
	До 48 кг	До 63 кг	Свыше 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Свыше 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	До 78 кг	Свыше 78 кг	
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м	5,15	5,2	5,25	4,6	5,0	5,5	4,5	4,8	5,4	6,0	
Челночный бег 3x10 м, с	7,0	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3	6,8	6,5	7,3	7,5	
Бег 1500 м	6,4	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7	6,8	6,5	7,3	7,5	
Прыжок в высоту с места (см)	47,5	48	48,5	48,5	49	49,5	49	50	49,5	49,5	
Прыжок в длину с места, см	170	175	175	175	180	180	185	185	190	190	
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	26	27	25	27	28	26	29	30	28	25	
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (количество раз)	14	13	11	15	14	12	16	15	14	10	
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (количество раз)	14	13	12	15	14	13	16	15	14	10	
Специальная физическая подготовка											
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо),	17	18	19	16	17	18	17	18	18	16	
Переворот на мосту 10 раз (с)	18	19	25	17	18	24	18	19	24	30	
10 бросков партнёра через бедро (с)	23	24	26	21	22	24	22	23	24	20	
Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	15	17	13	14	16	14	15	15	14	
Технико-тактическая подготовка											
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	<i>Отлично</i>			<i>Хорошо</i>			<i>Удовлетворительно</i>				
	Технические действия выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой, с фиксацией в финальной фазе			Технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приёма и удержания в финальной фазе			Технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе				
Спортивный результат											
Выполнение спортивного разряда	3-2 юношеский	2-1 юношеский	1 юношеский – 3 спортивный	3-2 спортивный	2-1 спортивный						

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Показатели	Критерии	Уровни усвоения	Методы	1 год обучения			
				Начало года	Конец 1 полугодия	Конец уч. года	
Личностные	Смелость принятия решения	<i>Высокий:</i> обучающийся быстро оценивает новую ситуацию и принимает правильное решение	Наблюдение, беседа				
		<i>Средний:</i> обучающийся быстро и правильно оценивает ситуацию, но не всегда принимает правильное решение					
		<i>Низкий:</i> обучающийся зачастую неправильно оценивает ситуацию и принимает неправильные решения					
	Настойчивость	<i>Высокий:</i> обучающийся умеет добиваться поставленной цели, причем цель может быть поставлена как педагогом, так и самим учащимся		Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> обучающийся добивается цели, но с трудом, с дополнительной мотивацией					
		<i>Низкий:</i> обучающийся не умеет ставить цели и добиваться их					
Трудолюбие	<i>Высокий:</i> обучающийся отличается любовью к труду, демонстрирует готовность при выполнении любой работы действовать с полной отдачей, демонстрирует увлеченность и удовлетворенность самим процессом труда	Наблюдение, беседа, анализ содержания портфолио					
	<i>Средний:</i> обучающийся способен долгое время уделять работе, но не с полной отдачей, отвлекаясь на необходимые вещи, у школьника слабо выражена удовлетворенность самим						

		процессом труда <i>Низкий:</i> обучающийся не способен долгое время уделять труду, часто отвлекается на другие предметы, демонстрирует отсутствие увлеченности самим процессом труда			
Метапредметные	Интерес к занятиям спортом	<i>Высокий:</i> постоянно проявляет интерес к новым приёмам и новостям	Наблюдение, анализ портфолио		
		<i>Средний:</i> проявляет интерес к новым приёмам и новостям			
		<i>Низкий:</i> не проявляет интерес к новым приёмам и новостям			
	Развитость моторики	<i>Высокий:</i> высокая скорость выполнения сложного упражнения	Наблюдение		
		<i>Средний:</i> высокая скорость выполнения сложного упражнения, с незначительными ошибками			
		<i>Низкий:</i> выполнения сложного упражнения, со значительными ошибками			
	Опыт соревновательной деятельности	<i>Высокий:</i> уверенность граничащая с самоуверенностью	Наблюдение,		
		<i>Средний:</i> уверен в себе с более слабым соперником			
		<i>Низкий:</i> не уверен в своих силах			
	Навык самостоятельной работы	<i>Высокий:</i> не нуждается в постоянном контроле	Наблюдение,		
		<i>Средний:</i> нуждается в периодическом контроле			
		<i>Низкий:</i> нуждается в постоянном контроле			
Функциональные возможности организма	<i>Высокий:</i> выполнение упражнений или приёмов с первой попытки	Наблюдение,			
	<i>Средний:</i> выполнение упражнений или приёмов после неоднократных повторений				
	<i>Низкий:</i> выполнение упражнений или приёмов с постоянными повторениями				

<i>Предметные</i>	Знания об истории развития дзюдо	<i>Высокий:</i> хорошо знает и ориентируется в материале	Наблюдение			
		<i>Средний:</i> знает и ориентируется в материале				
		<i>Низкий:</i> знает, но не ориентируется в материале				
	Овладение технико-тактическими приемами дзюдо	<i>Высокий:</i> знает и применяет много приёмов, тактически грамотно ведёт борьбу	Наблюдение			
		<i>Средний:</i> знает много приёмов , но не применяет, тактически грамотно ведёт борьбу				
		<i>Низкий:</i> не применяет полученные знания				

Оценочный лист сдачи зачётных требований по ОФП и СФП «Мир дзюдо»

№	Фамилия, Имя	Челночный бег 3*10м (с)	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Сгибание рук в упоре лежа за 20" (кол. раз)	Сгибание туловища за 60" (кол. раз)	Поднимание ног из положения, лежа за 60" (кол. раз.)	Приседание за 60" (кол. раз)	10 бросков равного по весу напарника (с)	10 кувырков вперед (с)	Знание терминологии дзюдо
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

З - зачёт (согласно зачётных требований)

Н - незачёт (согласно зачётных требований)

**Весовые категории и продолжительность поединка
для занимающихся дзюдо**

<i>Возраст</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>	<i>Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)</i>	
			<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Юноши и девушки не старше 15 лет</i>	<i>38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73</i>	<i>32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>Юноши и девушки не старше 18 лет</i>	<i>46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90</i>	<i>40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Юниоры и юниорки не старше 21 года</i>	<i>55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100</i>	<i>44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Юниоры и юниорки не старше 23 лет</i>	<i>60, 66, 73, 81, 90, 100, +100</i>	<i>48, 52, 57, 63, 70, 78, +78</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Мужчины и женщины</i>	<i>60, 66, 73, 81, 90, 100, +100</i>	<i>48, 52, 57, 63, 70, 78, +78</i>	<i>4</i>	<i>4</i>

Весовые категории в дзюдо (в кг)

Возрастные категории спортсменов					
До 13 лет		До 15 лет		До 18 лет	
мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки
30	28	38	32	46	40
34	32	42	36	50	44
38	36	46	40	55	48
42	40	50	44	60	52
46	44	55	48	66	57
50	48	60	52	73	63
55	52	66	57	81	70
+55	+52	73	63	90	+70
		+73	+63	+90	

Методика оценки освоения материала дзюдо.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающихся получают положительную оценку по изучаемому виду спорта. Получение положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины теоретических знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По уровню физической подготовленности.

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств тренер должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а так же силовой выносливости, темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» тренер должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, допущено несколько мелких ошибок, которые привели к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения – обучающиеся знают, кого и что будет оценивать тренер, то есть спортсмену известно лишь то, что тренер будет вести (наблюдение тренера за определёнными видами двигательных действий).

Метод «Вызов» - это выявление достижений отдельных спортсменов в усвоении программного материала и демонстрации группе образцов выполнения двигательного действия (технического действия).

Метод упражнений – для проверки владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения самостоятельных (домашних) заданий.

Метод комбинированный – тренер одновременно с проверкой знаний качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применить и индивидуально, и фронтально, когда оценивается вся группа занимающихся.

Юноши и девушки, прошедшие подготовку в УТГ 1-го и 2-го года обучения осваивают технику 3, 4 КЮ. На этапе углублённой специализации занимающиеся 3-го, 4-го и 5-го года осваивают технику 2, 1 КЮ.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы оценок, полученных спортсменами за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в показателях физической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование	Количество
1.	татами	1
2.	мягкие маты	3
3.	мячи	10
4.	обручи	10
5.	скакалки	10
6.	фитболы	8
7.	гантели	10
8.	скамейки	2

Информационные ресурсы: ФОТО материалы соревнований, тренировок, праздников проводимых в клубе, выездных спортивных лагерей,, ВИДЕО материалы курсов и семинаров Федерации дзюдо России, записи соревнований, учебные фильмы, записи тренировок, ИНТЕРНЕТ САЙТЫ федерации дзюдо России, Челябинской области, европейского союза дзюдо, СТРАНИЦА КЛУБА В ВКонтакте, Мой Мир.

Кадровое обеспечение Программа реализуется педагогами дополнительного образования высшей категории Судоргиным Андреем Викторовичем, Судоргиной Натальей Викторовной.

Список литературы для педагогов

1. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовки // Теория и методика ФК. – 1966. – № 10. – С. 47-49.
2. Асильбекова С.А., Примбеков Ж.П. Некоторые периоды силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Казанский институт ФК. Актуальные проблемы юношеского спорта: Сборник научных трудов. – Алма-Ата, 1981, С. 93-96.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика ФВ : учебное пособие. – М., 1979.
4. Березин А.В., Пушков Г.Г. Развитие физических качеств с помощью тренажёров // Физическая культура в школе. –1991. – № 4. – С. 18-22.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

6. Вершанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 330 с.
7. Вершанский Ю.В., Танченко И.О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития : лекции для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1989.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М. : ФиС, 1977. – 231 с.
9. Гужиловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореферат дис., д.п.н. – М., 1979. – 26 с.
10. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). – М. : Советский спорт, 2007.
11. Ереги́на С.В., Сви́шев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – М. : Советский спорт, 2005.
12. Ереги́на С.В., Сви́шев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – М. : Советский спорт, 2006.
13. Путин В., Шестаков В, Левицкий А. Дзюдо: История, Теория, Практика. – М. : СК, 2000.
14. СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
15. Шестаков В.Б., Ере́гина С.В. Теория и практика дзюдо. – М.: Советский спорт, 2011.

Список литературы для обучающихся

1. Зубченко А.А. Упражнения для развития двигательных качеств // Физическая культура в школе. – ФиС. – 1981. – № 9.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Наботниковой. – М. : ФиС, 1982.
3. Игры на воздухе / составитель Т. Барышева. – СПб. : Кристалл, Корона принт, 1998.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М. : ФиС, 1991.
5. Былеева Л.Б., Таборкр В.А. Игра?.. Игра! – М. : Мол. Гвардия, 1988.
6. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

Используемые видеоматериалы:

1. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным
2. Дзюдо в Японии. Фильм 2, студия «Калиста», 2001–2002

3. Huizinga. Total judo. Видеоархив Хуцинги
4. Jeon-Korean Judo Master, 2001
5. Mifune. The Essence of judo
6. Jimmy Pedro Grip Like a World Champion
7. Judo-Lehrvideos für Kinder, Athleten, Übungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer
8. Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. www.judo.ru – Федерация дзюдо России

Обеспечение спортивной экипировкой (обеспечивается родителями)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Одежда											
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	На занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	На занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
4	Футболка (белого цвета для женщин)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

ПРИЛОЖЕНИЯ

Примерный план теоретической подготовки.

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

Формы проведения соревнований среди младших юношей

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНА

Определение влияния соревновательных стрессоров на психическую устойчивость спортсмена, путём самооценки субъективных реакций на соревновательные стресс-ситуации.

Спортсмену предлагается перечень стресс-ситуаций, наиболее часто встречающихся в соревновательной деятельности.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-СИТУАЦИИ

1. Конфликты с тренером и товарищами по команде.
2. Незнакомый соперник.
3. Предыдущие неудачи.
4. Упреки во время выступления.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Постоянные мысли и необходимости выполнения задачи.
7. Положение фаворита перед соревнованием.
8. Отсрочка старта.
9. Предшествующие поражения от данного соперника.
10. Завышенные требования к итогам выступления.
11. Длительный переезд к месту соревнований.
12. Чрезмерное волнение перед соревнованием и в ходе него.
13. Значительное превосходство соперника.
14. Неожиданно высокие результаты соперника.
15. Плохой сон за несколько дней до старта или накануне.
16. Необъективное судейство.
17. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
18. Предшествующие плохие тренировочные или соревновательные результаты.
19. Реакция зрителей.
20. Неудача на старте.
21. Плохое физическое самочувствие.

Каждая ситуация предусматривает 3 варианта оценки степени ее воздействия на спортсмена. В бланке самооценки спортсмен фиксирует знаком "+" тот или иной вариант ответа (табл.2).

Таблица 2

БЛАНК САМООЦЕНКИ

№	Ответы			№	Ответы			№	Ответы		
	часто	иногда	редко		часто	иногда	редко		часто	иногда	редко
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			
13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			

1 =

2 =

3 =

Анкета (регистрация ОБС)

Уважаемый _____
(ф.и.о. спортсмена)

1. Напишите пожалуйста (как можно подробнее), что вы чувствовали, каким вы были (в физическом и психическом отношении) во время самых удачных выступлений на соревнованиях.
2. Умеете ли вы на соревнованиях самостоятельно входить в свое наилучшее (оптимальное) боевое состояние (ОБС)?
3. Если да, то с помощью каких приемов?
4. Если ОБС вам помогает обрести кто-то со стороны (тренер, товарищ), назовите этого человека и опишите приемы, которыми он пользуется.
5. Как часто (в среднем) вам удается выступать на соревнованиях, находясь в своем ОБС?
6. За сколько времени до начала соревнования вы ощущаете наступление ОБС? Или оно возникает в процессе соревнования?
7. Устойчиво ли ваше ОБС от схватки к схватки?
8. От чего зависит устойчивость вашего ОБС?
9. Возможно, что самое лучшее самочувствие вы испытали не на соревнованиях, а на тренировках. Опишите это состояние.
10. Если вам почему-либо ни разу не удалось (ни на соревнованиях, ни на тренировках) обрести такое ОБС, при котором прыжки выполняются наилучшим образом, то опишите (нафантазируйте) физические и психические качества вашего ОБС, в котором вы хотели бы находиться, выступая на самых ответственных соревнованиях.

Дата _____ Подпись спортсмена _____

11. Дополнения и уточнения тренера.

Дата _____ Подпись тренера _____

12. Формулы ОБС:

- а) на _____ 20 ____ г.
б) на _____ 20 ____ г.
в) на _____ 20 ____ г.

Подписи:

Спортсмен _____ Тренер _____

Тестирование провёл тренер-преподаватель: _____ Аккуин Д.Ю.

Практика показывает, что анкета в известной мере облегчает определение формул ОБС и отражает их динамику.

Ощущения, мысли, чувства, которые появляются сами по себе в моменты непроизвольного возникновения ОБС, к сожалению (как уже говорилось), очень плохо удерживаются в памяти. Например, прыгнув в высоту показалось, что он прочно запомнил очень приятное ощущение в животе, возникшее в момент филигранного, впритирку, перехода через планку. Когда поднимался на ноги, даже подобрал удачные слова для определения этого ощущения. А закончились соревнования и никак не удаётся вспомнить ни слова, ни само ощущение для того, что бы сознательно воспроизвести его.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОТНОСИТЕЛЬНО
ВОЗБУЖДЕНИЯ**

Инструкция. Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответы хороших или плохих. Полученные результаты будут использованы в Ваших интересах, поэтому мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочерёдно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратя, слишком много времени на обдумывание ответа — наиболее интересна Ваша первая реакция.

На вопрос можно ответить "да", "нет", "не знаю". Отвечайте на вопрос "не знаю" лишь в тех случаях, когда трудно ответить "да", или "нет". Если выбрали ответ "да", то зачеркните крестиком нуль (0) **слева** «Бланка ответов» (39 вопросов), если выбрали ответ "нет" — то зачеркните нуль в **середине**, если выбрали ответ "**не знаю**" - то зачеркните нуль **справа** в колонке ответов. Номер ответа в «Бланке ответов» должен обязательно совпадать с номером вопроса в анкете. Не пропускайте какого-либо ответа. *Начинайте!*

№	ВОПРОСЫ АНКЕТЫ
1	Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной тренировки?
2	Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
3	Добиваетесь ли Вы в соревнованиях более высоких результатов, чем в тренировочных схватках "прикидках"?
4	Охотно ли Вы стремитесь к участию в ответственных соревнованиях?
5	Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний, проиграв ответственные соревнования?
6	Способны ли Вы быстро сосредоточиться на выполнении предстоящих упражнений или заданий?
7	В состоянии ли Вы владеть собой в тяжёлые минуты?
8	Сохраняете ли Вы бодрость и уверенность в крупных и ответственных соревнованиях?
9	Способны ли Вы перенести поражение?
10	Уверены ли Вы, в своих силах выходя на схватку?
11	Охотно ли Вы выступаете на соревнованиях, семинарах, если далее знаете о чём говорить?
12	Легко ли Вы переносите многочасовые тренировки?
13	Можете ли Вы восстановить свои силы после тяжелой тренировки или выступления в соревнованиях?
14	Склонны ли Вы к излишнему риску на соревнованиях?
15	Можете ли Вы выполнять упражнение в конце тренировки также легко и свободно, как и в её начале?
16	Можете ли Вы сказать, что чаще всего перед стартом Вы находитесь в состоянии боевой готовности?
17	Любите ли Вы интенсивные тренировки?
18	Легко ли Вам продолжать соревнования, если в самом начале их Вы потерпели неудачу?
19	Любите ли Вы деятельность, требующую больших усилий?
20	В состоянии ли Вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнение какой-либо задачи?
21	В состоянии ли Вы, допустив ошибку, быстро собраться и успешно закончить схватку, бой?
22	Можете ли Вы нормально работать, не выспавшись?
23	В состоянии ли Вы длительное время работать или тренироваться без перерыва?
24	В состоянии ли Вы свободно тренироваться, если болит голова, зуб?
25	Сохраняете ли Вы психическое состояние, когда являетесь свидетелем несчастного случая?
26	Самостоятельны ли Вы в грудных жизненных ситуациях?

27	Свободно ли Вы себя чувствуете в большой незнакомой компании?
28	Склонны ли Вы, брать инициативу в свои руки, когда случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
29	Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если кажется, что Вы правы?
30	Стимулируют ли Вас неудачи в соревнованиях?
31	Легко ли Вы восстанавливаете душевное равновесие после поражения на соревнованиях?
32	Соглашаетесь ли Вы без особых колебаний на болезненные врачебные процедуры?
33	Умеете ли Вы интенсивно работать?
34	Охотно ли Вы выступаете на соревнованиях, когда знаете, что соперник сильнее Вас?
35	Охотно ли Вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?
36	Энергичны ли Ваши движения?
37	Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?
38	Легко ли Вам заставить себя выполнять рискованное и опасное упражнение?
39	Готовы ли Вы пойти на помощь другу, рискуя жизнью?

Сила нервной системы относительно возбуждения. В специальной литературе особое место занимает исследование силы нервной системы относительно возбуждения как способности нервных клеток поддерживать длительную работоспособность, не заходя в запредельное торможение. Результатами исследований научных коллективов было выявлено, что сила нервной системы тесно связана с особенностями поведения человека, оказывает влияние на особенности протекания трудовой и спортивной деятельности. Сила нервной системы является наиболее консервативной и стабильной, так как является врожденным физиологическим фактором.

Бланк Ответов

Ф.И.О. _____ Дата рождения « ____ » _____ 19__ г.

Лучший спортивный результат _____

Собственный вес _____ кг. Рост _____ см. Ваше образование _____

Имеете спортивный разряд по другим видам спорта _____

Стаж занятий борьбой _____ лет. Дата заполнения « ____ » _____ 20__ г.

Ф.И.О. тренера _____ Город _____ Подпись _____

№	Да	Нет	Не знаю	№	Да	Нет	Не знаю	№	Да	Нет	Не знаю
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			
13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			
22				23				24			
25				26				27			
28				29				30			
31				32				33			
34				35				36			
37				38				39			
Сумма баллов											

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СЛТ)

ИНСТРУКЦИЯ. Ниже приведены суждения о том, как обычно люди себя чувствуют, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях. Прочитайте внимательно каждое из этих предложений и подумайте насколько часто или редко у Вас возникают подобные чувства и мысли, когда Вам приходится участвовать в соревнованиях.

Если такого с Вами не случилось почти никогда, то обведите в кружочек букву А справа от этого предложения. Если такое бывало с Вами иногда, то — букву Б, а если это случилось часто, то — букву В. Слишком долго не задумывайтесь, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов. Главное — выбрать такой ответ, который точнее всего соответствует Вашему обычному состоянию до и во время соревнований.

№	Вопросы	Почти никогда	Иногда	Часто
1	Соревноваться с другими — интересно	А	Б	В
2	Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	А	Б	В
3	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	А	Б	В
4	В соревнованиях я веду себя как на стоящий спортсмен	А	Б	В
5	Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки	А	Б	В
6	Перед началом соревнований я бываю спокоен	А	Б	В
7	В соревнованиях важно поставить цель	А	Б	В
8	Перед началом соревнований у меня к животе возникает странное или неприятное ощущение	А	Б	В
9	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	А	Б	В
10	Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения	А	Б	В
11	Перед началом соревнований я чувствую себя свободно	А	Б	В
12	Перед началом соревнований я нервничаю	А	Б	В
13	Командные виды спорта интереснее индивидуальных	А	Б	В
14	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревнования	А	Б	В
15	Перед началом соревнований я бываю весь напряжен	А	Б	В

Нервная система

Ф.И.О. _____ Дата тестирования _____

Стаж занятий _____

Сила нервной системы

№ вопроса	а		б		в		г	
1	нет		не знаю		часто		очень часто	
2	нет		не знаю		иногда		да	
3	нет		очень редко		иногда		да	
4	нет		очень редко		часто		всегда	
5	всегда		почти всегда		редко		никогда	
6	очень редко		редко		часто		очень часто	
7	очень редко		редко		почти всегда		всегда	
8	да		не знаю		кажется нет		нет	
9	очень редко		редко		почти всегда		всегда	
10	очень часто		редко		почти никогда		никогда	
Кол-во ответов								

Сила нервной системы: _____

Уравновешенность нервной системы

№ вопроса	а		б		в		г	
1	нет		не знаю		иногда можно		можно	
2	нет		не знаю		иногда		да	
3	да		иногда		не знаю		нет	
4	да		иногда		не знаю		нет	
5	нет		иногда		не знаю		да	
6	часто		иногда		очень редко		никогда	
7	очень часто		часто		редко		очень редко	
8	легко		по-разному		стараюсь не отвлекаться		не отвлекаюсь	
9	легко		по-разному		с трудом		с большим трудом	
10	нет нельзя		не знаю		иногда можно		да можно	
Кол-во ответов								

Уравновешенность нервной системы: _____

Подвижность нервной системы

№ вопроса	а		б		в		г	
1	нет		очень редко		редко		всегда	
2	нет		не знаю		иногда		да	
3	да		иногда		нет		никогда	
4	нет		иногда		всегда			
5	медленно		по-разному		быстро		очень быстро	
6	нет		по-разному		легко		очень легко и быстро	
7	нет		смотря когда		бурно		очень бурно	
8	очень медленно, с большим трудом		медленно, но припоминаю всё, что знал		быстро припоминаю		очень быстро припоминаю и отвечаю без подготовки	
9	да		не знаю		смотря какие недостатки		нет	
10	да		не знаю		иногда		нет	
Кол-во ответов								

Подвижность нервной системы: _____

Эмоционально-волевые качества

№ вопроса	а		б		в		г	
1	очень долго		по-разному		быстро забываю			
2	всегда		не знаю		иногда		никогда	
3	очень часто		часто		редко		очень редко	
4	очень редко		редко		часто		очень часто	
5	нет		очень редко		редко		всегда	
6	никогда		прежде чем действовать подумаю		чаще всего действую без колебаний		всегда действую без колебаний	
7	нет		иногда		часто		очень часто	
8	всегда		часто		иногда		никогда	
9	с трудом		бывает трудно		легко		очень легко	
10	нет		никогда		почти всегда		всегда	
Кол-во ответов								

Эмоционально-волевые качества: _____

МЕТОДИКА «ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»

1. Всегда ли вы активно отстаиваете свою точку зрения?
а) нет; б) очень редко; в) редко; г) всегда.
2. Стараетесь ли вы руководить людьми, командовать ими, обучать их?
а) нет; б) не знаю; в) иногда; г) да.
3. Стараетесь ли вы избегать трудностей, неясных ситуаций?
а) да; б) иногда; в) нет; г) никогда.
4. Доставляет ли вам удовольствие длительно работать в быстром темпе?
а) очень не люблю работать быстро;
б) иногда доставляет удовольствие;
в) всегда доставляет удовольствие.
5. Как быстро отвечаете на вопрос или реплику в ваш адрес?
а) медленно; б) по-разному; в) быстро; г) очень быстро
6. Легко ли вы знакомитесь с людьми?
а) нет; б) по-разному; в) легко; г) очень легко и быстро.
7. Бурно ли вы реагируете на критику и оскорбление?
а) нет; б) смотря когда; в) бурно; г) очень бурно.
8. Как быстро вам удастся припомнить необходимый материал при сдаче экзамена или зачета?
а) очень медленно, с большим трудом;
б) медленно, но припоминаю все, что знал;
в) быстро припоминаю;
г) очень быстро припоминаю и отвечаю без подготовки.
9. Способны ли вы длительное время терпеть недостатки окружающих?
а) да; б) не знаю; в) смотря какие недостатки; г) нет.
10. Считаете ли вы себя осторожным и предусмотрительным человеком?
а) да; б) не знаю; в) иногда; г) нет.

МЕТОДИКА «ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»

Шкала балльной оценки свойств нервной системы

Сумма ответов вариантов «в», «г»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Баллы	5	4	3	2	1

Оценка свойств нервной системы проводится следующим образом:

- 5 б - преобладает подвижность,
- 4 б - имеет место подвижность,
- 3 б - свойство неопределенно,
- 2 б - имеет место инертность,
- 1 б - преобладает инертность.

1. МЕТОДИКА «СИЛА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ».

1. Часто ли ваши новые интересы, чувства, настроения меняют первоначальные планы?
а) нет; б) не знаю; в) часто; г) очень часто.
2. Можно ли вас назвать оптимистом, человеком постоянно испытывающим радость, воодушевление, бодрость?
а) нет; б) не знаю; в) иногда; г) да.
3. Часто ли вы бываете с товарищами искренни и откровенны?
а) нет; б) очень редко; в) иногда; г) да.
4. Доставляют вам удовольствие шумные спортивные игры?
а) нет; б) очень редко; в) часто; г) всегда.
5. Всегда ли вы проявляете осторожность в необычной ситуации?
а) всегда; б) почти всегда; в) редко; г) никогда.
6. Часто ли вы можете терять интерес к одной работе, чтобы перейти к другой?
а) очень редко; б) редко; в) часто; г) очень часто.
7. Всегда ли вы можете сосредоточенно и эффективно работать в напряженной обстановке?
а) очень редко; б) редко; в) почти всегда; г) всегда.
8. Считаете ли вы себя более нервным, чем большинство людей?
а) да; б) не знаю; в) кажется, нет; г) нет.
9. Всегда ли вы проявляете самостоятельность и инициативу в новых делах?
а) очень редко; б) редко; в) почти всегда; г) всегда.
10. Часто ли вам приходит в голову мысль, что вы можете заболеть или получить травму?
а) очень часто; б) редко; в) почти никогда; г) никогда

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Для проведения обследования необходимо иметь анкеты (по количеству обследуемых), карандаши, листы для регистрации ответов.

Обработка результатов проводится: Подсчитывается общее количество ответов «в» и «г», по таблице определяется балл, а в соответствии с ним - степень выраженности качества.

ОЦЕНКА «СИЛА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»

Шкала балльной оценки свойств нервной системы

Сумма ответов вариантов «в», «г»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Баллы	5	4	3	2	1

Оценка свойств нервной системы проводится следующим образом:

- 5 б - преобладает сила нервной системы,
- 4 б - имеет место сила нервной системы,
- 3 б - свойство неопределенно,
- 2 б - имеет место слабость,
- 1 б - преобладает слабость.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

1. Как долго вы переживаете случившийся конфликт?
а) очень долго; б) по-разному; в) быстро забываю.
2. Становится ли вам страшно во время сильной грозы?
а) всегда; б) не знаю; в) иногда; г) никогда.
3. Часто ли вы вздрагиваете при неожиданных и резких сигналах?
а) очень часто; б) часто; в) редко; г) очень редко.
4. Всегда ли вы умеете подчинить себя достижению намеченной цели, проявляете настойчивость и упорство?
а) очень редко; б) редко; в) часто; г) очень часто.
5. Всегда ли вам удается сохранять спокойствие и правильно действовать в острых и неожиданных ситуациях?
а) нет; б) очень редко; в) редко; г) всегда.
6. Часто ли бывает так, что вы действуете сразу без колебаний?
а) никогда не действую так;
б) прежде чем действовать, подумаю;
в) чаще всего действую без колебаний;
г) всегда действую без колебаний.
7. Наблюдаете ли вы у себя повышенное настроение?
а) нет; б) иногда; в) часто; г) очень часто.
8. Проявляете ли вы осторожность и предусмотрительность в незнакомой обстановке?
а) всегда; б) часто; в) иногда; г) никогда.
9. Легко ли вы ориентируетесь в опасных и напряженных условиях?
а) с трудом; б) бывает трудно; в) легко; г) очень легко.
10. Всегда ли вы готовы длительное время подвергать свою жизнь опасностям и лишениям?
а) нет; б) никогда; в) почти всегда; г) всегда.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Шкала бальной оценки психологических качеств

Сумма ответов вариантов «в», «г»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Баллы	5	4	3	2	1

Уровень развития психологических качеств оценивает следующим образом:

- 5 б - отлично развито качество,
- 4 б - хорошо развито качество,
- 3 б - удовлетворительно развито качество,
- 2 б - плохо развито качество,
- 1 б - очень плохо развито качество.

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

3 КЮ. ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного
-----------	-------------	---

		отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через

		живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА.

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

МИР ДЗЮДО. БАЗОВАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПОДГОТОВКА.

ДИСТАНЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА.

Порядок осуществления тренировочных занятий в период перехода МБУДО «ДЮОЦ» на дистанционное обучение.

Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), возможной отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий и погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДИСТАНЦИОННОЙ (УДАЛЕННОЙ) ФОРМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учитывая необходимость организации спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса, педагог анализирует программы спортивной подготовки (далее - программы) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2020-2021 гг. по виду спорта «дзюдо», проводит коррекцию содержания программы и формирует программу дистанционных тренировочных занятий, учитывающих перераспределение видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности продолжения занимающимися тренировочных занятий дистанционно в форме удаленного тренировочного процесса.

Преподаватель разрабатывает конспект дистанционных тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта «дзюдо».

Преподаватель высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект дистанционного тренировочного занятия доступным средством связи (электронная почта или иные электронно-цифровые средства связи - Viber, ВКонтакте и др.).

ВКонтакте на странице клуба представлены видеоматериалы для проведения домашних тренировок, справочные материалы судейских и тренерских семинаров, материалы соревнований и рекомендации родителям. Организуется проведение онлайн конкурсов и различных соревнований.

Занимающийся на основании конспекта дистанционного тренировочного занятия, выполняет упражнения, указанные в нем, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. При этом занимающиеся не достигшие

возраста 14 (четырнадцать) лет выполняют вышеупомянутые упражнения под контролем как минимум одного из родителей или законного представителя, а занимающиеся в возрасте достигшие 14 (четырнадцать) лет и старше – самостоятельно.

После окончания каждого дистанционного тренировочного занятия занимающийся или его законные представители, используя доступные средства связи, передают тренеру информацию о завершении тренировочного занятия. Тренер делает соответствующую отметку о прохождении занимающимся тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

В конце каждой недели, занимающийся проводит самостоятельную сдачу контрольных нормативов и отправляет её педагогу.

В конце каждой недели педагог информирует о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе и о количестве занимающихся, участвующих в них.

Основное направление дистанционного обучения: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка, методическая подготовка.

Занятия проводятся в домашних условиях с использованием подручных средств. Продолжительность одного занятия 60 минут ежедневно.

Формы реализации программы:

1. Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера
2. Просмотр учебных материалов, фильмов и соревнований
3. Лекции и беседы

Учебно-тематический план для групп УТГ 1, УТГ 2, УТГ 3 на период дистанционного обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка				
1.1	Анаэробные возможности.	8	-	8	тестирование
1.2.	Силовые возможности.	8	-	8	тестирование
1.3.	Выносливость.	8	-	8	тестирование
2	Специальная физическая подготовка				
2.1.	Воспитание скоростно-силовой выносливости.	18	-	18	тестирование
2.2.	Воспитание специальной выносливости	18	-	18	тестирование

3	Технико-тактическая подготовка				
3.1	Стойка				
3.1.1.	Броски вперёд со стойки	2	2		тестирование
3.1.2.	Броски вперёд с колен	2	2		тестирование
3.1.3.	Броски назад со стойки	2	2		тестирование
3.1.4.	Броски назад с падением	2	2		тестирование
3.1.5	Контрприёмы против атак вперёд	2	2		тестирование
3.1.6.	Контрприёмы против атак назад	2	2		тестирование
3.1.7.	Комбинации с атакой вперёд	2	2		тестирование
3.1.8.	Комбинации с атакой назад	2	2		тестирование
3.1.9.	Переводы соперника из стойки в партер с последующей атакой	2	2		тестирование
3.1.10.	Броски соперника с последующей атакой в партере	2	2		тестирование
3.1.11.	Борьба за доминирующий захват в атаке	2	2		тестирование
3.1.12.	Борьба за доминирующий захват в защите	2	2		тестирование
4.2	Партер				
4.2.1	Удержания и уходы от удержаний	2	2		тестирование
4.2.2.	Болевые и уходы с болевых приёмов	2	2		тестирование
4.2.3.	Удушающие приёмы и уходы	2	2		тестирование
5.2	Тактика				
5.2.1	Тактика ведения поединка.	3	3		тестирование
5.2.2	Тактика участия в соревнованиях	2	2		тестирование
5.2.3.	Способы отдыха во время поединка	2	2		тестирование
5.2.4.	Способы утомления противника	2	2		тестирование
6.2.	Судейская практика	3	3		тестирование
	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Итого	92			

Техническая подготовка

Тестирование (ответить на вопросы):

- 1 название приёма?
- 2 применение приёма в атаке?
- 3 способы защиты от приёма?
- 4 применение приёма как контрприём?
- 5 подходит ли приём тебе?

Физическая подготовка

Тестирование

1. Сгибание рук в упоре лежа за 60 сек с отягощением
2. Приседания за 60 сек с отягощением
3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 60 сек с отягощением
4. Подтягивание на перекладине за 60 сек с отягощением
5. Прыжки на скакалке за 60 сек
6. Входы в приём с резиной за 60 сек
7. Выполнение серий по заданию на время

