

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. Совершенствование»**  
Возрастная категория обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Судоргин Андрей Викторович,  
педагог дополнительного  
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

## Содержание:

<u>Пояснительная записка</u> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<u>Группа спортивного совершенствования 1 года обучения</u> .....	7
<u>Учебно-тематический план СС 1 года обучения</u> .....	8
<u>Календарное планирование СС 1 года обучения</u> .....	10
<u>Группа спортивного совершенствования 2 года обучения</u> .....	19
<u>Учебно-тематический план СС 2 года обучения</u> .....	20
<u>Календарное планирование СС 2 года обучения</u> .....	22
<u>Методическое обеспечение программы</u> .....	31
<u>Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе</u> .....	42
<u>Оценочный лист (оценка метапредметных и личностных результатов)</u> .....	45
<u>Приложение. Методическая часть</u> .....	49
<u>Методическая литература</u> .....	64

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир дзюдо. Совершенствование» 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».

Данная программа является составной и заключительной частью программы «Мир дзюдо». 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. Содержание программы «Совершенствование» направлено на достижение спортивных результатов и профессиональное ориентирование обучающихся в области физкультуры и спорта.

Программа реализуется на бюджетной основе.

**Актуальность программы** заключается в запросе государства на воспитание спортсменов, обладающих способностью к достижению высоких спортивных результатов, ориентированных на здоровый образ жизни, обладающих нравственными установками в жизни. Через реализацию образовательной программы осуществляется системный подход в воспитании и росте спортивного мастерства дзюдоистов. Программа рассчитана на работу с одарёнными подростками, желающими в полной мере реализовать себя в дзюдо.

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

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

**Отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы.** 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. Содержание программы направлено на наиболее полное раскрытие физических способностей и развитие положительных качеств обучающихся, а также поиск возможных путей к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед, путей к профессиональному самоопределению.

**Адресат программы.** Программа предназначена учащимся 15-18 лет.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночника, 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 15-17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки. У девочек точки окостенения появляются раньше, чем у мальчиков. У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены.

В 16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночника, 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 16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 16–17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены.

К 17 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних

конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В то же время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движения.

Опорно–двигательный аппарат у старших школьников 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 и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденного плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движения у детей и подростков. Только после 16 лет движения становятся более пластичными.

К 16 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7–12 лет. В процессе развития опорно–двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развивается быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движения.

В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет. У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдается лимфоцитарный нейтрофильный лейкоцитоз, и некоторые изменения в составе красной крови. У 16–17-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12–17%, гемоглобина на 7%. Это происходит главным образом за счет выхода депонированной крови в общий кровоток.

Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов.

**Объём программы.** Программа реализуется в течение 2 лет. Общее количество часов по программе составляет 532 часа.

**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 изученный.

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.

Формы работы:

- Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера
- Участие в соревнованиях
- Просмотр учебных фильмов и соревнований
- Лекции и беседы
- Работа по индивидуальным планам в летний период.
- Спортивно-оздоровительные лагеря.
- Учебно-тренировочные сборы

**Условия набора и режим занятий:** принимаются все желающие заниматься дзюдо и имеющие базовую подготовку, в возрасте 15-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей (законных представителей). 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. Приём в группы спортивного совершенствования осуществляется по итогам выступления в соревнованиях, спортивного разряда, индивидуальных показателей при тестировании, времени занятий, возраста. 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 10).

Группы спортивного совершенствования занимаются 4 раза в неделю. Одно занятие длится два учебных часа. Занятия проводятся в группах от 4 до 6 человек, имеющих подготовку не ниже 1 разряда.

Ведётся планомерная подготовка к участиям в соревнованиях.

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае.

- СС 1 года – 4 раз в неделю (8 часов), - 8 воспитанников

- СС 2 года – 4 раз в неделю (8 часов), - 6 воспитанников

В летние месяцы проводятся Спортивно-оздоровительные лагеря и Учебно-тренировочные сборы.

### ***Цель программы:***

Совершенствование навыков дзюдо для дальнейшего профессионального самоопределения обучающихся.

### ***Задачи обучения:***

- освоение теоретических и методических основ дзюдо,
- развитие профессионального мастерства, направленность на достижение высоких спортивных результатов.
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

### ***Задачи воспитания:***

- воспитание нравственных, волевых и моральных качеств;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- устойчивость положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- снижение агрессивности, раздраженности;
- воспитание лидерских качеств.

### ***Задачи развития:***

- овладения двигательной культурой и навыками единоборства, включая подготовку и участие в соревнованиях,
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

### ***Ожидаемые результаты:***

#### ***Личностные:***

#### ***Сформированность:***

- потребности в здоровом образе жизни;
- положительного эмоционального отклика на занятия спортом;
- позитивной оценки собственного «я»;
- уверенности в себе, целеустремлённости;
- скорости принятия решения
- наличие соревновательного опыта и способность совершенствования психической подготовленности;
- проявление качеств лидера.

*Метапредметные:*

*Наличие:*

- опыта инструкторской практики;
- знаний и умений судейства;
- навыка самостоятельной работы;
- способности к самоанализу и самоопределению;
- навыков продуктивной коммуникации;

*Предметные:*

*Сформированность:*

- системы знаний об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- владение технико-тактических приемами дзюдо;
- способности выполнить все контрольно-переводные требования по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.
- владения техникой выбранного вида спорта;
- обладание специальными физическими качествами;
- наличие показателей повышения функциональных возможностей организма.

***В группах спортивного совершенствования 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

По окончании обучения, воспитанники должны хорошо знать историю и культуру борьбы дзюдо, быть физически и морально подготовленными к жизни, выработать в себе лидерские качества.

### **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:***

- рост спортивного мастерства;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения материала.
- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

#### **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.

### **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 15 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 тестирования, сдачи зачётных требований.

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

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

Медицинский контроль осуществляется в городском спортивно-медицинском диспансере.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1	Беседа инструктаж
2	<b>Теория и методика дзюдо</b>	5	1	4	собеседование
3	<b>Физическая подготовка</b>				
3.1	<b>Общая физическая подготовка</b>				
3.1.1	Анаэробные возможности.	8	-	8	тестирование
3.1.2.	Силовые возможности.	8	-	8	тестирование
3.1.3.	Выносливость.	8	-	8	тестирование
3.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.2.1.	Воспитание скоростно-силовой выносливости.	18	-	18	тестирование
3.2.2.	Воспитание специальной выносливости	18	-	18	тестирование
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1	<b>Стойка</b>				
4.1.1.	Броски вперёд со стойки	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.1.2.	Броски вперёд с колен	10		10	Педагогическое наблюдение
4.1.3.	Броски назад со стойки	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.1.4.	Броски назад с падением	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.5	Контрприёмы против атак вперёд	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.6.	Контрприёмы против атак назад	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.7.	Комбинации с атакой вперёд	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.8.	Комбинации с атакой назад	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.9.	Переводы соперника из стойки в партер с последующей атакой	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.10.	Броски соперника с последующей атакой в партере	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.11.	Борьба за доминирующий захват в атаке	10	1	9	Педагогическое наблюдение

4.1.12.	Борьба за доминирующий захват в защите	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.2	<b>Партер</b>				
4.2.1	Удержания и уходы от удержаний	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4.2.2.	Болевые и уходы с болевых приёмов	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4.2.3.	Удушающие приёмы и уходы	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.2	<b>Тактика</b>				
5.2.1	Тактика ведения поединка.	6	1	7	Педагогическое наблюдение
5.2.2	Тактика участия в соревнованиях	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.2.3.	Способы отдыха во время поединка	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.2.4.	Способы утомления противника	4	1	5	Педагогическое наблюдение
6	<b>Психологическая подготовка</b>				
6.1	<b>Нравственная подготовка</b>	9	2	6	тестирование
6.2	<b>Волевая подготовка</b>				
6.2.1.	Снижения уровня тревожности:	6	1	5	тестирование
6.2.2.	Саморегуляция состояния дзюдоиста:	6	1	5	тестирование
6.2.3.	Обретение психологической устойчивости	6	1	5	тестирование
7	<b>Соревновательная подготовка</b>	10		10	Педагогическое наблюдение
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	4		4	зачёт
9	<b>Инструкторская практика</b>	9		9	Педагогическое наблюдение
9.1.	Проведение элементов тренировки	4	-	4	Педагогическое наблюдение
9.2.	Судейская практика	5	-	5	Педагогическое наблюдение
10	<b>Итоговое занятие</b>	1	1	-	Беседа
	<b>Итого</b>	288	19	269	

**Календарное планирование**  
**План-график расчета учебных часов для дзюдоистов групп спортивного совершенствования 1 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	<b>Вводное занятие</b>	<b>Т</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		<b>Пр</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	<b>Теория и методика дзюдо</b>	<b>Т</b>	-	1	-	-	-	-	-	-	-	5
		<b>Пр</b>	-	-	-	1	-	1	1	1	-	
3	<b>Физическая подготовка</b>											
3.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	-	-	1	-	-	-	1	-	24
		<b>Пр</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	3	
3.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	1	-	-	1	-	1	-	-	36
		<b>Пр</b>	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>											
4.1	<b>Техника</b>	<b>Т</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	152
		<b>Пр</b>	16	16	18	14	17	17	16	13	16	
4.2	<b>Тактика</b>	<b>Т</b>	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		<b>Пр</b>	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
5	<b>Психологическая подготовка</b>											
5.1	<b>Нравственная подготовка</b>	<b>Т</b>	-	1	-	1	-	1	-	1	-	9
		<b>Пр</b>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	
5.2	<b>Волевая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		<b>Пр</b>	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
6	<b>Соревновательная подготовка</b>		1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
7	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		<b>Пр</b>	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
9	<b>Инструкторская практика</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
10	<b>Итоговое занятие</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		<b>Пр</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

**Т** – теория,  
**Пр** – практика

## **1. Техничко-тактическая подготовка.**

### **1.1. Техника.**

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

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводющих 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*

Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств ведения поединка.

*Борец, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, как следствие, не достигает желанной цели.*

Тактика борца даже на одних и тех же по характеру состязаниях неодинакова, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз изменяются. В то же время имеются общие положения в тактических действиях борца. В качестве примера рассмотрим *личные турнирные соревнования*.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира борец совместно с тренером намечает *цель и задачи* участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки борец получает сведения о количестве участников соревнований и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность в соревнованиях, определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках, и приблизительно определить своих противников в одной или двух последующих схватках. Исходя из этих данных, борец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Цель, поставленная борцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому в предварительном плане, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, борец *намечает* приблизительно, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по решению судей. Он также *определяет*, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации усилий. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице:

- *знать*, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований;
- уметь предвидеть результаты предстоящих встреч. Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также на знании мастерства и степени подготовленности противников.

Чтобы верно и своевременно ориентироваться, *рекомендуется вести таблицу соревнований*.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 24 и выше), борцу, прежде чем попасть в финал, как правило, приходится выходить на татами не менее 4 раз. Следовательно, борцу необходимо *использовать все возможности*, чтобы одержать победу.

Учитывая большую нагрузку, следует очень *бережно расходовать* свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные, прежде всего, с определением состава команды. При определении состава участников команды следует *исходить из уровня* технической, тактической, физической, психологической *подготовленности* и опыта каждого борца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также учитывать способность проявить себя в бою против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команд-конкурентов в турнирной таблице соревнований. Составив таким путем, предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым борцом.

Разумеется, непосредственно во время встречи могут возникнуть самые различные обстоятельства, которые заставят тренера и борцов внести соответствующие коррективы в ранее разработанный план.

***В рейтинговых, личных или командных соревнованиях, когда важна победа, а не то, с какой разницей в баллах борец проигрывает схватку, он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, используя любую возможность достичь поставленной цели.***

*В каких бы соревнованиях ни участвовал борец (в больших или малых, более или менее ответственных), он одинаково серьезно обязан продумать тактику ведения всего турнира, ибо без этого ему будет трудно добиться успеха.*

## **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 брусках; 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.

### 3.3. Обретение психологической устойчивости

Обретение психологической устойчивости – это кропотливая, порой скучная работа. Никакие тайны психологии не помогут, пока спортсмен, к примеру, не возьмётся за отработку нелюбимого броска, связки или комбинации. Не отнесётся с терпением и вниманием к силовой подготовке...

При этом, не забывая, что научиться действовать под прессингом в соревнованиях можно лишь в случае, если и тренировки проходят с достаточной долей напряженности. То есть тоже с достаточной долей прессинга. Необходимо создавать для спортсменов целый букет трудностей, тренируя в первую очередь настрой спортсмена. Не зависимо от удачности или неудачности возникшей ситуации.

Мало кто из спортсменов отчётливо представляет, чем себя занять в свободное время. Жесты, мысли, самооценки в большей степени бессознательны. А ведь что спортсмен говорит себе, как держится, всё это чрезвычайно важно, так как приоткрывает завесу ментальных процессов и позволяет осознать истоки переживаемых неудач. Уныние, потеря концентрации, мышечная скованность, безразличие, апатия – не полный набор тревожных симптомов. Поэтому чрезвычайно важно научить спортсмена владеть свободными секундами так, как это необходимо. Находиться в эти свободные секунды именно в том состоянии, которое способствует успеху его деятельности, а не наоборот.

"Идеальное" состояние – это особый психологический настрой, в котором всё получается, всё идёт как по маслу. Спортсмен чувствует себя превосходно, когда события развиваются успешно, но и не сникает при осложнении ситуации.

Можно ли управлять идеальным состоянием? Да. Одним из способов достижения взлёта в борьбе – спровоцировать его. Так опытным актёрам, например, удаётся вызвать значительные вегетативные сдвиги в организме путём изменения мимики лица.

Спортсмены, подобно лицедеям, смогут управлять эмоциями, если научиться контролировать свои жесты, мимику – всю цепочку поведенческих реакций, сопровождающих то или иное действие.

Исследования подтверждают взаимозависимость всех процессов в организме: достижение идеального состояния, многими воспринимаемого субъективно, оказывается связано с благоприятной биохимической перестройкой в организме.

*Отрицательные же эмоции настолько отравляют организм человека, в том числе и биохимически(!), что подавляют волю к победе.* Например, наблюдение

видеозаписей и показателей датчиков микрокомпьютера показывают, как злость и раздражение незамедлительно нервирует сердце и наоборот, глубокое дыхание, размеренные действия, внутреннее равновесие действуют успокаивающе.

Стоит внимательнее проанализировать свои выступления. Соревнования – отличное зеркало, чтобы увидеть все проблемы, как на ладони.

Что делать? Браться за их разрешение. Но не в тепличных условиях, к которым привыкли спортсмены, а в напряженных, приближенных к соревнованиям или даже более сложных, чем на соревнованиях условиях.

Мы предлагаем метод, который атакует психологическую основу турнирных неудач.

Необходимо намеренно усложнять условия:

- «жесткие» партнёры ставятся против «мягких»,
- борьба женщин с сильными партнёрами, мужчинами, без поправок на пол, на победу,
- борьба с партнёрами более тяжёлой весовой категории,
- борьба с партнёрами, владеющими пробивными для данного спортсмена приёмами,
- моделирование наиболее сложных для спортсмена моментов, методом «этюдных заданий», и т.д.

Заключительное испытание – «матчевая встреча». Для поднятия напряжённости, желательно командная, со зрителями, причём такими, которые просто на голове стоят, чтобы разозлить спортсменов, выбить их из колеи. Барабаны и дудки в этом случае очень уместны. Несмотря на то, что при таком подходе присутствует элемент игры, спортсмену приходится трудно. В таких условиях – держись, как можешь. И не просто держись.

Но, как правило, спортсмены радуются подобным испытаниям, понимая, что только после этого и появятся результаты. Как говорил Александр Васильевич Суворов: «Тяжело в учении – легко в бою».

#### **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:*

- цель и задачи интеллектуальной подготовки;
- 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. Соревновательная подготовка.**

Участие в 7-8 соревнованиях в течении года

#### **6. Зачетные требования.**

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

## Учебно-тематический план СС 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1	Беседа инструктаж
2	<b>Теория и методика дзюдо</b>	5	1	4	собеседование
3	<b>Физическая подготовка</b>				
3.1	<b>Общая физическая подготовка</b>				
3.1.1	Анаэробные возможности.	8	-	8	тестирование
3.1.2.	Силовые возможности.	8	-	8	тестирование
3.1.3.	Выносливость.	8	-	8	тестирование
3.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.2.1.	Воспитание скоростно-силовой выносливости.	18	-	18	тестирование
3.2.2.	Воспитание специальной выносливости	18	-	18	тестирование
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1	<b>Стойка</b>				
4.1.1.	Броски вперёд со стойки	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.1.2.	Броски вперёд с колен	10		10	Педагогическое наблюдение
4.1.3.	Броски назад со стойки	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.1.4.	Броски назад с падением	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.5	Контрприёмы против атак вперёд	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.6.	Контрприёмы против атак назад	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.7.	Комбинации с атакой вперёд	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.8.	Комбинации с атакой назад	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.9.	Переводы соперника из стойки в партер с последующей атакой	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.10.	Броски соперника с последующей атакой в партере	10	1	9	Педагогическое наблюдение

4.1.11.	Борьба за доминирующий захват в атаке	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.1.12.	Борьба за доминирующий захват в защите	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.2	<b>Партер</b>				
4.2.1	Удержания и уходы от удержаний	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4.2.2.	Болевые и уходы с болевых приёмов	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4.2.3.	Удушающие приёмы и уходы	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.2	<b>Тактика</b>				
5.2.1	Тактика ведения поединка.	6	1	7	Педагогическое наблюдение
5.2.2	Тактика участия в соревнованиях	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.2.3.	Способы отдыха во время поединка	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.2.4.	Способы утомления противника	4	1	5	Педагогическое наблюдение
6	<b>Психологическая подготовка</b>				
6.1	<b>Нравственная подготовка</b>	9	2	6	тестирование
6.2	<b>Волевая подготовка</b>				
6.2.1.	Снижения уровня тревожности:	6	1	5	тестирование
6.2.2.	Саморегуляция состояния дзюдоиста:	6	1	5	тестирование
6.2.3.	Обретение психологической устойчивости	6	1	5	тестирование
7	<b>Соревновательная подготовка</b>	10		10	Педагогическое наблюдение
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	4		4	зачёт
9	<b>Инструкторская практика</b>	9		9	Педагогическое наблюдение
9.1.	Проведение элементов тренировки	4	-	4	Педагогическое наблюдение
9.2.	Судейская практика	5	-	5	Педагогическое наблюдение
10	<b>Итоговое занятие</b>	1	1	-	Беседа
	<b>Итого</b>	288			

**Календарное планирование**  
**План-график расчета учебных часов для дзюдоистов групп спортивного совершенствования 2 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	<b>Вводное занятие</b>	<b>Т</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		<b>Пр</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	<b>Теория и методика дзюдо</b>	<b>Т</b>	-	1	-	-	-	-	-	-	-	5
		<b>Пр</b>	-	-	-	1	-	1	1	1	-	
3	<b>Физическая подготовка</b>											
3.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	-	-	1	-	-	-	1	-	24
		<b>Пр</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	3	
3.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	1	-	-	1	-	1	-	-	36
		<b>Пр</b>	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>											
4.1	<b>Техника</b>	<b>Т</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	152
		<b>Пр</b>	16	16	18	14	17	17	16	13	16	
4.2	<b>Тактика</b>	<b>Т</b>	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		<b>Пр</b>	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
5	<b>Психологическая подготовка</b>											
5.1	<b>Нравственная подготовка</b>	<b>Т</b>	-	1	-	1	-	1	-	1	-	9
		<b>Пр</b>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	
5.2	<b>Волевая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	-	1	-	1	-	1	-	-	18
		<b>Пр</b>	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
6	<b>Соревновательная подготовка</b>											
7	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		<b>Пр</b>	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
9	<b>Инструкторская практика</b>											
10	<b>Итоговое занятие</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		<b>Пр</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>		32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

**Т** – теория,  
**Пр** – практика

## **1. Техничко-тактическая подготовка.**

### **1.1. Техника.**

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

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводющих 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

Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств ведения поединка.

*Борец, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, как следствие, не достигает желанной цели.*

Тактика борца даже на одних и тех же по характеру состязаниях неодинакова, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз изменяются. В то же время имеются общие положения в тактических действиях борца. В качестве примера рассмотрим *личные турнирные соревнования*.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира борец совместно с тренером намечает *цель и задачи* участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки борец получает сведения о количестве участников соревнований и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность в соревнованиях, определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках, и приблизительно определить своих противников в одной или двух последующих схватках. Исходя из этих данных, борец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Цель, поставленная борцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому в предварительном плане, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, борец *намечает* приблизительно, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по решению судей. Он также *определяет*, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации усилий. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице:

- *знать*, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований;
- уметь предвидеть результаты предстоящих встреч. Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также на знании мастерства и степени подготовленности противников.

Чтобы верно и своевременно ориентироваться, *рекомендуется вести таблицу соревнований*.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 24 и выше), борцу, прежде чем попасть в финал, как правило, приходится выходить на татами не менее 4 раз. Следовательно, борцу необходимо *использовать все возможности*, чтобы одержать победу.

Учитывая большую нагрузку, следует очень *бережно расходовать* свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные, прежде всего, с определением состава команды. При определении состава участников команды следует *исходить из уровня* технической, тактической, физической, психологической *подготовленности* и опыта каждого борца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также учитывать способность проявить себя в бою против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команд-конкурентов в турнирной таблице соревнований. Составив таким путем, предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым борцом.

Разумеется, непосредственно во время встречи могут возникнуть самые различные обстоятельства, которые заставят тренера и борцов внести соответствующие коррективы в ранее разработанный план.

***В рейтинговых, личных или командных соревнованиях, когда важна победа, а не то, с какой разницей в баллах борец проигрывает схватку, он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, используя любую возможность достичь поставленной цели.***

*В каких бы соревнованиях ни участвовал борец (в больших или малых, более или менее ответственных), он одинаково серьезно обязан продумать тактику ведения всего турнира, ибо без этого ему будет трудно добиться успеха.*

## **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 брусках; 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.

## 3.3. Обретение психологической устойчивости

Обретение психологической устойчивости – это кропотливая, порой скучная работа. Никакие тайны психологии не помогут, пока спортсмен, к примеру, не возьмётся за отработку нелюбимого броска, связки или комбинации. Не отнесётся с терпением и вниманием к силовой подготовке...

При этом, не забывая, что научиться действовать под прессингом в соревнованиях можно лишь в случае, если и тренировки проходят с достаточной долей напряженности. То есть тоже с достаточной долей прессинга. Необходимо создавать для спортсменов целый букет трудностей, тренируя в первую очередь настрой спортсмена. Не зависимо от удачности или неудачности возникшей ситуации.

Мало кто из спортсменов отчётливо представляет, чем себя занять в свободное время. Жесты, мысли, самооценки в большей степени бессознательны. А ведь что спортсмен говорит себе, как держится, всё это чрезвычайно важно, так как приоткрывает завесу ментальных процессов и позволяет осознать истоки переживаемых неудач. Уныние, потеря концентрации, мышечная скованность, безразличие, апатия – не полный набор тревожных симптомов. Поэтому чрезвычайно важно научить спортсмена владеть свободными секундами так, как это необходимо. Находиться в эти свободные секунды именно в том состоянии, которое способствует успеху его деятельности, а не наоборот.

"Идеальное" состояние – это особый психологический настрой, в котором всё получается, всё идёт как по маслу. Спортсмен чувствует себя превосходно, когда события развиваются успешно, но и не сникает при осложнении ситуации.

Можно ли управлять идеальным состоянием? Да. Одним из способов достижения взлёта в борьбе – спровоцировать его. Так опытным актёрам, например, удаётся вызвать значительные вегетативные сдвиги в организме путём изменения мимики лица.

Спортсмены, подобно лицедеям, смогут управлять эмоциями, если научиться контролировать свои жесты, мимику – всю цепочку поведенческих реакций, сопровождающих то или иное действие.

Исследования подтверждают взаимозависимость всех процессов в организме: достижение идеального состояния, многими воспринимаемого субъективно, оказывается связано с благоприятной биохимической перестройкой в организме.

*Отрицательные же эмоции настолько отравляют организм человека, в том числе и биохимически(!), что подавляют волю к победе.* Например, наблюдение

видеозаписей и показателей датчиков микрокомпьютера показывают, как злость и раздражение незамедлительно нервирует сердце и наоборот, глубокое дыхание, размеренные действия, внутреннее равновесие действуют успокаивающе.

Стоит внимательнее проанализировать свои выступления. Соревнования – отличное зеркало, чтобы увидеть все проблемы, как на ладони.

Необходимо намеренно усложнять условия:

- «жесткие» партнёры ставятся против «мягких»,
- борьба женщин с посильными партнёрами, мужчинами, без поправок на пол, на победу,
- борьба с партнёрами более тяжёлой весовой категории,
- борьба с партнёрами, владеющими пробивными для данного спортсмена приёмами,
- моделирование наиболее сложных для спортсмена моментов, методом «этюдных заданий», и т.д.

Заключительное испытание – «матчевая встреча». Для поднятия напряжённости, желательно командная, со зрителями, причём такими, которые просто на голове стоят, чтобы разозлить спортсменов, выбить их из колеи. Барабаны и дудки в этом случае очень уместны. Несмотря на то, что при таком подходе присутствует элемент игры, спортсмену приходится трудно. В таких условиях – держись, как можешь. И не просто держись.

Но, как правило, спортсмены радуются подобным испытаниям, понимая, что только после этого и появятся результаты. Как говорил Александр Васильевич Суворов: «Тяжело в учении – легко в бою».

## **4. Методическая подготовка.**

### **4.1. Теория и методика дзюдо.**

*Прогнозирование спортивных результатов:*

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

*Интеллектуальная подготовка:*

- цель и задачи интеллектуальной подготовки;
- 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. Соревновательная подготовка.**

Участие в 7-8 соревнованиях в течении года

#### **6. Зачетные требования.**

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

## Методическое обеспечение программы

*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 защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения приёма. Особое внимание следует уделять выработке 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 сложны 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.

Разработана система зачётных требований и тестирования.

## **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** (30-35 % 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 настроя 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** (60-70 % 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.

### **Особенности в изучении учебного курса**

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

Для повышения морально-психологической устойчивости и уровня специальной устойчивости возникает необходимость увеличения количества тренировочных часов в неделю до 8-10 часов.

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.

#### **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.

Для повышения морально-психологической устойчивости и уровня специальной устойчивости возникает необходимость увеличения количества тренировочных часов в неделю до 8-10 часов.

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 др.). 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 др.). 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 течение 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 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.

### **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 ВКонтakte, Мой Мир.

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

### **Литература для педагога**

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. Гужилковский 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. Ерегина С.В., Свишев 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. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – 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., Ерёгина С.В. Теория и практика дзюдо. – М.: Советский спорт, 2011.

### **Литература 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 fur Kinder, Athleten, Ubungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer
8. Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.

### **Используемые интернет-сайты:**

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

## Нормативная часть.

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для группы спортивного совершенствования (юноши)

Контрольные (тесты) упражнения	Год обучения						
	1-й			2-й			
	До 50 кг	До 66 кг	Свыше 66 кг	До 60 кг	До 73 кг	До 90 кг	Свыше 90 кг
<b>Общая физическая подготовка</b>							
Бег 30 м	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9	5,1
Челночный бег 3x10 м, с	6,55	6,6	6,65	6,5	6,5	6,6	7
Бег 1500 м	6,34	6,36	6,39	6,30	6,34	6,39	7,0
Прыжок в высоту с места (см)	53	51	49	65	60	55	50
Подтягивание на перекладине (количество раз)	18	16	14	19	17	15	10
Прыжок в длину с места, см	190	195	200	200	205	210	210
10 кувырков вперёд (с)	16,9	17,4	17,9	16,5	17	17,5	18,0
Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз)	14	13	12	15	14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (количество раз)	18	17	15	19	18	17	15
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (количество раз)	16	15	14	17	16	15	13
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо),	15	16	17	14	15	17	18
Переворот на мосту 10 раз (с)	13	14	15	14	15	16	17
Бросок набивного мяча 3 кг/м вперёд	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5	9
Бросок набивного мяча 3 кг/м назад	7,5	8,0	8,5	8,0	8,5	9	9,5
<b>Технико-тактическая подготовка</b>							
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	
<b>Спортивный результат</b>							
Выполнение спортивного разряда				3-2 спортивный	2-1 спортивный		

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для спортивного совершенствования групп (девушки)

Контрольные (тесты) упражнения	Год обучения						
	1-й			2-й			
	До 48 кг	До 63 кг	Свыше 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	До 78 кг	Свыше 78 кг
<b>Общая физическая подготовка</b>							
Бег 30 м	4,6	5,0	5,5	4,5	4,8	5,4	6,0
Челночный бег 3x10 м, с	6,9	7,0	7,3	6,8	6,5	7,3	7,5
Бег 1500 м	6,3	6,5	6,7	6,8	6,5	7,3	7,5
Прыжок в высоту с места (см)	48,5	49	49,5	49	50	49,5	49,5
Прыжок в длину с места, см	175	180	180	185	185	190	190
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	27	28	26	29	30	28	25
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (количество раз)	15	14	12	16	15	14	10
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (количество раз)	15	14	13	16	15	14	10
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо),	16	17	18	17	18	18	16
Переворот на мосту 10 раз (с)	17	18	24	18	19	24	30
10 бросков партнёра через бедро (с)	21	22	24	22	23	24	20
Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	13	14	16	14	15	15	14
<b>Технико-тактическая подготовка</b>							
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		
<b>Спортивный результат</b>							
Выполнение спортивного разряда				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 учебного 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					
	овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития	<i>Высокий:</i> обучающийся в совершенстве обладает знаниями и умеет их применять	Наблюдение, беседа,				
		<i>Средний:</i> обучающийся обладает знаниями, но не всегда и умеет их применять					
		<i>Низкий:</i> обучающийся обладает знаниями, но их не применяет					
	накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности;	<i>Высокий:</i> часто участвует в соревнованиях и добивается хороших результатов	Наблюдение, беседа,				
		<i>Средний:</i> редко участвует в соревнованиях и редко добивается хороших результатов					
		<i>Низкий:</i> пытается избежать соревнования					
	Овладение техникой выбранного вида спорта и физическими качествами		<i>Высокий:</i> обучающийся обладает разнообразной техникой и специальными физическими качествами	Демонстрация, беседа, анализ содержания			

		<p>позволяющему ему добиваться высокого результата</p> <p><i>Средний:</i> обучающийся не совсем обладает разнообразной техникой и специальными физическими качествами позволяющему ему добиваться высокого результата</p> <p><i>Низкий:</i> обучающийся не может применять полученные знания</p>				
Метапредметные	опыт инструкторской практики	<i>Высокий:</i> постоянно проявляет желание к помощи преподавателю в проведении тренировки	Наблюдение, анализ			
		<i>Средний:</i> периодически проявляет желание к помощи преподавателю в проведении тренировки				
		<i>Низкий:</i> не проявляет интерес				
	знание и умение судейства	<i>Высокий:</i> хорошо знает правила и грамотно судит схватки	Наблюдение			
		<i>Средний:</i> хорошо знает правила и грамотно судит схватки, с незначительными ошибками				
		<i>Низкий:</i> знает правила и судит схватки, с значительными ошибками				
	Навык самостоятельной работы	<i>Высокий:</i> выполняет задания правильно, не нуждается в постоянном контроле	Наблюдение,			
		<i>Средний:</i> выполняет задания правильно, нуждается в периодическом контроле				
		<i>Низкий:</i> выполняет задания правильно, нуждается в постоянном контроле				
	Функциональные возможности организма	<i>Высокий:</i> выполнение упражнений или приёмов на высокой скорости продолжительное время	Наблюдение,			
		<i>Средний:</i> выполнение упражнений или приёмов на высокой скорости не				

		продолжительное время с незначительными ошибками				
		<i>Низкий:</i> выполнение упражнений или приёмов на высокой скорости со значительными ошибками и потерей скорости				
<i>Предметные</i>	сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.	<i>Высокий:</i> выполняет все упражнения и нормативы с лучшими результатами	Наблюдение			
		<i>Средний:</i> выполняет все упражнения и нормативы				
		<i>Низкий:</i> выполняет не все упражнения и нормативы				
	Овладение технико-тактическими приемами дзюдо	<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				



## 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)

### ***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.

### Обеспечение спортивной экипировкой (обеспечивают родители)

№ 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)
<b>Обувь</b>											
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
<b>Одежда</b>											
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 культуре. 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.

**ПСИХИЧЕСКАЯ 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. Отчего 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, прыгуну 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 поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не трата, 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	Соревнуюсь, 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

### 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	Tsukkomijime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katatejime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankakujime	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. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

### **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 в возрасте достигшие 14 (четырнадцати) 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 45 минут два раза в день 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 СС 1 года, СС 2 на период дистанционного обучения.**

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

3	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
3.1	<b>Стойка</b>				
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	<b>Партер</b>				
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	<b>Тактика</b>				
5.2.1	Тактика ведения поединка.	6	6		Педагогическое наблюдение
5.2.2	Тактика участия в соревнованиях	4	4		Педагогическое наблюдение
5.2.3.	Способы отдыха во время поединка	4	4		Педагогическое наблюдение
5.2.4.	Способы утомления противника	4	4		Педагогическое наблюдение
6.2.	Судейская практика	5	5		Педагогическое наблюдение
	<b>Итоговое занятие</b>	1	1	-	Беседа
	<b>Итого</b>	103			

## **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

