**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ИМРСК**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Мельников

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Принята

на педагогическом совете

МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЗЮДО»**

Возрастная адресация: 7 – 17 лет

Составитель: тренер – преподаватель Мардян С.А.

Изобильный

2016

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной образовательной программы «Дзюдо»

- физкультурно-спортивная.

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» составлена на основе программы «Дзюдо» для системы дополнительного образования детей ДЮК ФП, ДЮСШ, СДЮШОР.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана на спортивно-оздоровительную группу;

**Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

**Обучающие задачи:**

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

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Отличительная особенность данной программы:**

Данная учебная программа по дзюдо предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Изобильного и Изобильненского района

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: с 6до 17 лет.

При соблюдении организационно – методических и медицинских требований учреждения может осуществлять набор с 7 лет в группы СОГ. Допускается снижение минимального возраста обучающихся на 2 года на этапе НП. Обучающиеся старше 18 лет могут быть зачислены на этап СС при выполнении следующих критериев:

-высокий уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

-положительная динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных, региональных и всероссийских соревнованиях;

-выполнение нормативов не ниже КМС.

**Условия набора детей:**  принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп:** 15 -25человек

**Формы и режим занятий.**  
Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- рекреационные;

- соревнования;

- учебно-тренировочные сборы:

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- медицинский контроль;

- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 недель.

Режим занятий:

- СОГ – 6 часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

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

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

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

***Задачи и преимущественная направленность в СОГ:***

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;

- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;

- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;

- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

***На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:***

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

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

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

**Режимы учебно-тренировочной работы.**

Возраст учащихся и наполняемость групп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  группы | Период  обучения | Минимальный  возраст для  зачисления (лет) | Минимальное  число учащихся  в группе |
| СОГ | 1 год | 7-17 | 15 |

Объем учебно-тренировочной нагрузки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  группы | Период  обучения | Максимальный объем  учебно-тренировочной  нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 39 недель  учебно-тренировочных занятий |
| СОГ | 1 год | 6 | 234 |

**Учебные планы**

Продолжительность учебного года 39 недель. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов 7-8 месяцев из примерного план-графика распределения учебных часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

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

Примерный учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | V I | Всего |
| 1 | Теоретическая | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 2 | Общая физическая | 13 | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 | 13 | 12 | 12 | 11 | 124 |
| 3 | Специальная физическая | 5 | 6 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 55 |
| 4 | Технико-тактическая | 1 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 3 | 3 | 5 | 43 |
| 5 | Психологическая | 2 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 11 |
| 6 | Соревнования | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - |  | 4 |
| 8 | Медицинское обследование | 2 |  | - | - | 2 | - | - | - | - |  | 4 |
|  | Всего | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 260 |

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | СОГ |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка | 80 |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая  подготовка. | 20 |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
| 1 | Теорети  ческая | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая | 19 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 18 | 18 | 192 |
| 3 | Специальная физическая | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Технико-тактическая | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 3 | 2 | 10 |
| 5 | Психологическая | 3 | - | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 4 | 10 |
| 6 | Соревнования | - | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 4 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 4 |
| 8 | Медицинское обследование | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 |
|  | Всего | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 27 | 26 | 26 | 234 |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

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

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

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

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой парт­неров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максималь­ном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторе­ния 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восста­новления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выпол­нение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, про­вести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с одно­сторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, по­том отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и вос­становления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с пол­ным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и вос­становления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

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

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удер­жание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить ту­ловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует исполь­зовать упражнения, сходные с основными соревновательными уп­ражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на рас­слабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из­менения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозирован­ное 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 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выпол­нять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 ми­нут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максималь­ном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в мак­симальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней под­сечкой, в .медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция –борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимо­но – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция –борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция –борьба в стойке – 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопро­тивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с парт­нером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, бы­строты отдельных двигательных действий, точности, вариативнос­ти техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав-30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной мы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного стол ба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно исполь­зовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содей­ствие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможно­стей, приспособление к длительному выполнению упражнений умерен­ной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатыва­ние умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего прояв­ления выносливости, часто зависит не от функциональных возможнос­тей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — не­прерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных тре­бований: многократное повторение действий, выполняемых продолжи­тельное время, минимальные перерывы при смене водящего или при вве­дении дополнительных заданий.

упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в дли­ну с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сги­бание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвиж­ные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворо­том на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набив­ным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторо­ну руки.

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

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол.

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

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Примерный план теоретической подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы. | Учебные группы. |
| 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. | Группы |
| 2 | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | СОГ |
| 3 | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | СОГ |
| 4 | Зарождение и развитие борьбы дзюдо. | История борьбы дзюдо. | СОГ |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. | СОГ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. | СОГ |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | СОГ |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. | СОГ |
| 9 | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | СОГ |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация. | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. | СОГ |

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработ­ке, принятию решений;

развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство  
ритма движений», «чувство момента атаки»;

формирование межличностных отношений в спортивном кол­лективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомотор­ных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следу­ет использовать все имеющиеся средства и методы психологическо­го воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части - методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-пе­дагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуще­ствляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спорт­смена.

5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и .участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов сорев­нований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимаю­щихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнова­ниях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать тех­нические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этана спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли бокового судьи, арбитра.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специ­альной физической подготовки и количества соревнований увели­чивается время, отводимое на восстановление организма. Дополни­тельными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тре­нировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характе­ра пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное примене­ние всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, пси­хологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на орга­низм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобаль­ного воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с вод­ными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адап­тация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При составлений восстановительных комплексов следует по­мнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановитель­ных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях сле­дует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малы­ми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает трениро­вочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необ­ходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъектив­ные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, пото­отделение и др.).

7. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдо­истов понимается изменение форм проведения соревнований, направ­ленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлет­воренности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоро­вью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца сле­дует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

**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.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

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.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

8.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

*КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СОГ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | | Контрольное упражнение (тест) | | Воз­раст, лет | | Уровень | | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | | |
| низкий | средний | | высокий | низкий | средний | | высокий |
| 1. | Скоростные | | Бег 30 м, с | | 7 | | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | | 5,8 и ниже |
| 8 | | 7,1 | 7,0-6,0 | | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | | 5,6 |
| 9 | | 6,8 | 6,7-5,7 | | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | | 5,3 |
| 10 | | 6,6 | 6,5-5,6 | | 5Д | 6,6 | 6,5-5,6 | | 5,2 |
| 2. | Координационные | | Челночный бег 3x10 м, с | | 7 | | 11, 2 и выше | 10,8-10,3 | | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | | 10,2 и ниже |
|  |  | |  | | 8 | | 10,4 | 10,0-9,5 | | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | | 9,7 |
|  |  | |  | | 9 | | 10,2 | 9,9-9,3 | | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | | 9,3 |
|  |  | |  | | 10 | | 9,9 | 9,5-9,0 | | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | | 9,1 |
| 3. | Скоростно-силовые | | Прыжки в длину с места, см | | 7 | | 100 и ниже | 115-135 | | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | | 150 и выше |
|  |  | |  | | 8 | | 110 | 125-145 | | 165 | 90 | 125-140 | | 155 |
|  |  | |  | | 9 | | 120 | 130-150 | | 175 | ПО | 135-150 | | 160 |
|  |  | |  | | 10 | | 130 | 140-160 | | 185 | 120 | 140-150 | | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | | 7 | | 700 и ниже | | | 750-900 | 11 00 и выше | 500 и ниже | | 600-800 | 900 и выше |
|  |  |  | | 8 | | 750 | | | 800-950 | 11 50 и выше | 550 и ниже | | 650-850 | 950 и выше |
|  |  |  | | 9 | | 800 | | | 850-1000 | 1200 и выше | 600 и ниже | | 700-900 | 1000 и выше |
|  |  |  | | 10 | | 850 | | | 900-1050 | 1250 и выше | 650 и ниже | | 750-950 | 1050 и выше |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | | 7 | | 1 и ниже | | | 3-5 | +9 и выше | 2 и ниже | | 6-9 | 125 и выше |
|  |  |  | | 8 | | 1 и ниже | | | 3-5 | +7,5 и выше | 2 и ниже | | 5-8 | 11,5 и выше |
|  |  |  | | 9 | | 1 и ниже | | | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | | 6-9 | 13,0 и выше |
|  |  |  | | 10 | | 2 и ниже | | | 4-6 | 8,5 и выше | 3 и ниже | | 7-10 | 14,0 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол -во раз | | 7 | | 1 | | | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | | 4-8 | 1 2 и выше |
|  |  |  | | 8 | | 1 | | | 2-3 | 4 и выше | 3 и ниже | | 6-10 | 14 и выше |
|  |  |  | | 9 | | 1 | | | 3-4 | 5 и выше | 3 и ниже | | 7-11 | 16 и выше |
|  |  |  | | 10 | | 1 | | | 3-4 | 5 и выше | 4 и ниже | | 8-13 | 1 8 и выше |

*КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

*(1-ГО И 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП | | | СФП | | |
| Контрольные упражнения | | нормативы | Контрольные упражнения | | нормативы |
|  | Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 8 раз | 1. | Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 18, 20, 22 |
|  | Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 45, 48, 30 |
|  | Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 18, 20, 14 | 2. | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 18, 19, 20 |
|  | Скакалка за 1 минуту | 40-50 раз |
|  | Прыжок в длину с места | 140-160 см. |
|  | Приседания за 1 минуту | 50-60 раз | 3. | 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 28, 30, 36 |
|  | 10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 18, 18; 19 |
|  | Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг. | 14, 16, 18 |

*ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ*

*(12-14 ЛЕТ)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 13 лет | | |
| До 50 кг. | До 66 кг. | Св. 66 кг. |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 52 | 50 | 30 |
| Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| 10 кувырков вперёд (сек.) | 18 | 19 | 20 |
| Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 18 | 19 | 20 |
| Перевороты на мосту 10 раз (сек.) | 32 | 34 | 36 |
| 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) | 26 | 28 | 30 |

*ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 14 лет | | |
| До 50 кг. | До 66 кг. | Св. 66 кг. |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 60 | 56 | 40 |
| Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| 10 кувырков вперёд (сек.) | 18 | 19 | 20 |
| Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) | 8 | 10 | 6 |
| Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 18 | 19 | 20 |
| Перевороты на мосту 10 раз (сек.) | 32 | 34 | 36 |
| 10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время) | Индивидуальные нормативы | | |
| Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг. отлично  Свой вес - хорошо  Свой вес- -5 кг. удовлетворительно | | |

*ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 15 лет | | |
| До 52 кг. | До 74 кг. | Св. 74 кг. |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 |
| Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз) | 26 | 24 | 22 |
| Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом) | 14 | 16 | 12 |
| Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) | Индивидуальные нормативы | | |
| Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг. отлично  Свой вес - хорошо  Свой вес- -5 кг. удовлетворительно | | |

*ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ-4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Возраст занимающихся | | | | | |
| 15 лет | | | 16 лет | | |
| До 52кг. | До 74 кг. | До 74 кг. | До52кг | До 74 кг. | До 74 кг. |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 | 20 | 22 | 16 |
| Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз) | 26 | 24 | 22 | 28 | 30 | 26 |
| Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом) | 14 | 16 | 10 | 16 | 18 | 12 |
| 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) | Индивидуальные нормативы | | | | | |
| Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг. отлично  Свой вес - хорошо  Свой вес- -5 кг. удовлетворительно | | | | | |

*НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОФП И СФП В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 1-й год | | 2 год | |
| При приёме | При переходе | При приёме | При переходе |
| Прыжок в длину (см.) | 470 | 480 | 480 | 490 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Лазанье по канату (5 м./сек.) | 9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 |
| Рывок штанги (- кг. От собственного веса) |  |  |  | - 8 кг. |
| Приседания со штангой на плечах (кол-во раз) + 1 кг от собственного веса |  |  |  | 10 |
| Проведение схватки по правилам с дзюдоистом своего разряда |  |  |  |  |
| Проведение контрольных схваток с заменой партнёров (на оценку) |  |  |  |  |

9.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

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

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

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

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

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

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

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

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

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

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Павленко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

Учебный план-график

отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК

на 20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год

Примерный план-график распределения учебных часов в группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XI | I | II | III | IV | V | V I | Всего |
| 1 | Теоретическая | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 2 | Общая физическая | 13 | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 | 13 | 12 | 12 | 11 | 124 |
| 3 | Специальная физическая | 5 | 6 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 55 |
| 4 | Технико-тактическая | 1 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 3 | 3 | 5 | 43 |
| 5 | Психологическая | 2 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 11 |
| 6 | Соревнования | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - |  | 4 |
| 8 | Медицинское обследование | 2 |  | - | - | 2 | - | - | - | - |  | 4 |
|  | Всего | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 260 |

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Алиева

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Павленко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

Учебный план-график

отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК

на 20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | V I | Всего |
| 1 | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2 | Общая физическая | 10 | 10 | 14 | 13 | 9 | 10 | 14 | 8 | 12 | 10 | 110 |
| 3 | Специальная физическая | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 11 | 9 | 5 | 10 | 11 | 89 |
| 4 | Технико-тактическая | 15 | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | 15 | 9 | 10 | 13 | 127 |
| 5 | Психологическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| 6 | Соревнования | 2 | 4 | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 2 | 2 | - | 8 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
|  | Всего | 39 | 39 | 39 | 42 | 36 | 39 | 42 | 36 | 39 | 39 | 390 |

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ» ИМРСК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Алиева