

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка стр.3
2. Учебный план стр.11
3. Методическая часть стр.12
4. Воспитательная и профориентационная работа стр.28
5. Система контроля и зачётные требования стр.34

6. Перечень информационного обеспечения стр.37

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) предполагает общеразвивающую подготовку по виду спорта «дзюдо», разработана с учетом основополагающих законодательных инструктивных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- совместного письма Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06- 985.

- приказа Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с изменениями на 01.01.2021 год.

-Программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ Министерства спорта России от 19 сентября 2012 г. № 231).

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,4 -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. Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность ДЮСШ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки – базовый уровень сложности, углубленный уровень сложности. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки. Учебная программа для ДЮСШ рассчитана на 5 лет обучения в группах базового уровня сложности (БУЗ) и 3 года для углубленного уровня сложности (УУЗ).

Минимальный возрастдетей для зачисления на обучение по Программе составляет 7 лет.

Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения, так и на последующие годы, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Минимальная наполняемость групп:**

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень программы** | **Минимальная наполняемость группы** | **Формирование группы** |
| **Базовый уровень** | | |
| 1 г.о | 14 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| 2 г.о. | 14 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| 3 г.о. | 14 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| 4 г.о. | 11 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| 5 г.о. | 11 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| **Углубленный уровень** | | |
| 1 г.о. | 9 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| 2 г.о. | 9 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |
| 3 г.о. | 9 человек | Смешенное (девочки и мальчики) или раздельное |

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрепленным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучение может быть увеличен до 2-х лет на углубленном уровне (3-4 г.о.).

На этап базового уровня сложности в спортивную школу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 7 лет, прошедшие индивидуальный отбор в виде тестирования (согласно локального нормативного акта образовательной организации). Продолжительность обучения составляет 5 лет. На этап углубленного уровня сложности в спортивную школу зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах базового уровня сложности, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные дополнительной общеразвивающей программой по дзюдо. Продолжительность обучения составляет 3 года.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Планируемые результаты.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта дзюдо, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития дзюдо;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование основного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта — дзюдо

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта — дзюдо, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта — дзюдо;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – дзюдо;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта- дзюдо.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – дзюдо;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта дзюдо;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом– дзюдо;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по дзюдо;

- знание основ судейства по избранному виду спорта – дзюдо.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - дзюдо;

- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта – дзюдо;

-повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в дзюдо;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – дзюдо;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – дзюдо;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по дзюдо;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по дзюдо.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. С каждым этапом подготовки количество и продолжительность занятий увеличиваются. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

На протяжении подготовки спортсмены ежегодно проходят итоговые тестирования, которые включают в себя технические и физические нормативы. Выполнение норм и ориентирование на них обязательно и должно неукоснительно соблюдаться. Каждые соревнования также являются контрольным испытанием, и в конце каждого года учитывается количество побед и ранг соревнований. Спортсмены обязаны 2 раза в год проходить углубленный медицинский осмотр, так как обучение в учебно-тренировочных группах предусматривает различные варианты физических нагрузок, а значит, в организме обучающихся могут происходить значительные изменения.

**Режимы тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)** | **Количество тренировок в неделю** | **Количество учебных недель в году** | **Количество часов в год** |
| **Базовый уровень** | | | | |
| БУ 1 г.о. | 6 ч | 3-4 | 44 | 264ч |
| БУ 2 г.о. | 6 ч | 3-4 | 44 | 264ч |
| БУ 3 г.о. | 8 ч | 3-4 | 44 | 352ч |
| БУ 4 г.о. | 8 ч | 3-4 | 44 | 352ч |
| БУ 5 г.о. | 10,5ч | 4-5 | 44 | 462ч |
| **Углубленный уровень** | | | | |
| УУ1 г.о. | 15 ч | 5-6 | 44 | 660ч |
| УУ2 г.о. | 15ч | 5-6 | 44 | 660ч |
| УУ3 г.о. | 15ч | 5-6 | 44 | 660ч |

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются посещением занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия; Работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп);
* Тренировочные сборы;
* Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
* Инструкторская и судейская практика;
* Медико-восстановительные мероприятия;
* Тестирование.

Тренировочный процесс рассчитан на 44 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных 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, спортивно-массовых мероприятиях учащимися;

- минимум один тренировочный сбор (14-21 день);

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

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Единица измерения | Количество |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| Татами (14\*14) | штук | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| Гири спортивные 16,24 и 32 кг. | комплект | 2 |
| Зеркало 2\*3 м | штук | 2 |
| Канатдля перетягивания | штук | 1 |
| Канат для лазанья | штук | 3 |
| Кушетка массажная | пара | 2 |
| Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 15 |
| Мат гимнастический (паралоновые) | комплект | 2+2 |
| Медицинболы (от 1 до 5 кг) |  | 7 |
| Мячи: |  |  |
| баскетбольный | штук | 2 |
| футбольный | штук | 2 |
| Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8\*2,8) | штук | 1 |
| Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| Весы до 150 кг. | штук | 1 |
| Видеокамера | штук | 1 |
| Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| Гонг боксерский | штук | 1 |
| Доска информационная | штук | 1 |
| Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Флажки судейские для дзюдо | комплект | 3 |
| Радиотелефон | комплект | 1 |
| Стол + стулья |  | 2 + 6 |
| Технические средства ухода за местами занятий | | | |
| Пылесос бытовой | штук | 2 |
| Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Целью выполнения Программы является овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольных нормативов и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень «кю».

Система «кю» представляет собой шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, 13 последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Кроме того, на начальном этапе, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических степеней «кю» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо России (ФДР)- Аттестацию проводит комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

с 1-го по 2-й «кю» квалификация преподавателя - 2-й дан и выше;

с 6-го по 3-й «кю» квалификация преподавателя не ниже 1-го дана.

# Соответствие классификационных разрядных требований

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация ЕВСК | «Кю», пояс |
| Кандидат в мастера спорта России | 1 «кю» - коричневый пояс |
| I разряд | 2 «кю» - синий пояс |
| II разряд | 3 «кю» - зеленый пояс |
| III разряд | 4 «кю» - оранжевый пояс |
| I юношеский разряд | 5 «кю» - желтый пояс |
| II юношеский разряд | 6 «кю» - белый пояс |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недели.

**План учебного процесса для базового уровня сложности (44 недели)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Базовый уровень сложности | | |
| Количество часов в неделю | | 6ч | 8ч | 10,5ч |
| 1 | Обязательные предметные области |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 30 | 46 | 56 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 76 | 99 | 143 |
| 1.3 | Вид спорта | 64 | 80 | 103 |
| 2 | Вариативные предметные области |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 15 | 20 | 25 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 20 | 26 | 30 |
| 2.3 | Акробатика | 20 | 26 | 30 |
| 2.4 | Специальные навыки | 23 | 34 | 44 |
| 3. | Аттестация | 8 | 9 | 10 |
| 4. | Соревновательная подготовка | 8 | 12 | 21 |
|  | Общее количество часов | 264ч | 352ч | 462ч |

**План учебного процесса для углубленного уровня сложности (44 недели)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Углубленный уровень сложности |
| Количество часов в неделю | | 15ч |
| 1 | Обязательные предметные области |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 70 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 120 |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 110 |
| 1.4 | Вид спорта | 130 |
| 2 | Вариативные предметные области |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 40 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 40 |
| 2.3 | Акробатика | 46 |
| 2.4 | Специальные навыки | 60 |
| 3. | Аттестация | 18 |
| 4. | Соревновательная подготовка | 26 |
| Общее количество часов | | 660 ч |

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Технико-тактическая подготовка

### УТ-1 (4 КЮ, Оранжевый пояс)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ко-сото-гари | Ko-soto-gari | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Ko-uchi-gari | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Koshi-guruma | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Okuri-ashi-barai | Боковая подсечка в тем шагов |
| Тай-отоши | Tai-otoshi | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Harai-goshi | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Uchi-mata | Подхват изнутри (под одну ногу) |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA), техника сковывающих действий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Kuzure-kesa-gatame | Удерживание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Makura-kesa-gatame | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Ushiro-kesa-gatame | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шико-гатамэ | Kuzure-yoko-shiho-gatame | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Kuzure-kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кзурэ-татэ-шихо-гатамэ | Kuzure-tate-shiho-gatame | Удержание верхом с захватом руки |

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цубамэ-гаэши | Tsuabe-gaeshi | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Ko-uchi-gaeshi | Контрприем от подсечки изнутри |
| Харан-гоши-гаэши | Harai-gosni-gaeshi | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Uchi-mata-gaeshi | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Sode-tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Kouchi-gake | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Uchi-mata-sukashi | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

* передняя подножка – подхват;
* через спину – передняя подножка;
* задняя подножка – отхват;
* боковая подсечка – бросок через бедро;
* подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации:

* боковая подсечка – отхват;
* боковая подсечка – бросок через спину;
* подсечка в темп шагов – отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

* сбор информации (наблюдение, опрос);
* оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения поединка, коронные приемы, волевые качества);
* цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать противнику победить с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настрой.

### УТ-2 (3 КЮ, зеленый пояс)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

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

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA), техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Яма-араши | Yama-arashi | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши | Hane-goshi-gaeshi | Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри |
| Моротэ-гари | Morote-gari | Бросок захватом двух ног |
| Кучики-даоши | Kuchiki-daoshi | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Кибису-гаэши | Kibisu-gaeshi | Бросок захватом ноги за пятку |
| Сэои-отоши | Seoi-otoshi | Бросок через спину |

КАТАМЭ-ВАДЗА. Техника сковывающих действий

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

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

* зацеп изнутри – отхват;
* зацеп снаружи – задняя подножка на пятке;
* зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб;
* передняя подсечка – выведение из равновесия рывком;
* передняя подножка – подхват изнутри;
* зацеп изнутри – зацеп снаружи;
* задняя подножка – подхват снаружи;
* подхват изнутри – передняя подсечка;
* задняя подножка – мельница (с колен);
* подсечка под отставленную ногу – мельница (с колен).

Разнонапрвленные комбинации:

* зацеп изнутри – боковая подсечка;
* передняя подсечка – зацеп снаружи;
* подхват изнутри – зацеп изнутри;
* зацеп изнутри – бросок через спину;
* зацеп снаружи – бросок через спину;
* подсечка изнутри – бросок через голову.

Техника ведения поединка.

Сбор информации о дзюдоистах. Ведение записей о ведущих спортсменах. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, стратегия поединка. Построение схватки с конкретным соперником. Подавление действий соперника своей техникой (обыгрыш). Маскировка своих действий.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования, разработка плана действий.

### УТ-3 (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-гурма | O-guruma | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Soto-makikomi | Бросок через спину (бедро) вращением, захватом руки под плечо |
| Уки-отши | Uki-otoshi | Бросок выведением из равновесия вперед |

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA), техника сковывающих действий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Ude-hishigi-waki-gatame | Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Ude-hishigi-hara-gatame | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Ude-hishigi-hiza-gatame | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Ude-hishigi-ude-gatame | Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Ude-hishigi-ashi-gatame | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Tsukkomi-jime | Удушение спереди двумя отворотами |
| Каратэ-джимэ | Katate-jime | Удушение спереди двумя отворотами |
| Санкаку-джимэ | Sunkaku-jime | Удушение захватом головы и руки ногами |

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тэ-гурума | Te-guruma | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Obi-otoshi | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Daki-wakare | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Uchi-makikomi | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | O-soto-makikomi | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макиккоми | Harai-makikomi | Подхват бедром в падении с захватом рук 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 снизу |

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) |

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

* бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри;
* задняя подножка - подсад бедром;
* передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину (с колен);
* подсечка в темп шагов – бросок через спину;
* передняя подножка – бросок через ногу скручиванием.

Разнонаправленные комбинации:

* подсечка изнутри – бросок через голову подсадом голенью;
* задняя подножка – бросок через голову подсадом голенью;
* бросок через спину – бросок обратным захватом пятки изнутри;
* передняя подсечка – подножка назад седом;
* подсад тазом – бедро;
* задняя подножка – бросок через спину захватом руки под плечо;
* бросок захватом руки под плечо – бросок через голову подсадом голенью;
* зацеп изнутри – бросок через спину с колен;
* задняя подножка – бросок через спину с колен.

Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз в схватке. Модель поединка с учетом содержания технико-тактический действий в эпизодах. Пауза, как время, отведенное для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка по краю татами.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выбранного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### УТ-4 (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 (седом0 |
| 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 | Бокова\ подсечка 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 петлей, вращением из стойки |

Дополнительный материал

КИНШИ-ВАДЗА (RINSHI-WAZA). Запрещенная техника.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). 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) |

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

* подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу;
* задняя подсечка – бросок обратным захватом ног;
* отхват – бросок через грудь;
* подсад бедром сзади – бросок через грудь;
* боковая подсечка – боковой переворот;
* отхват под одну ногу – отхват под две ноги;
* зацеп снаружи – отхват под две ноги.

Разнонаправленные комбинации:

* бросок через бедро – бросок через грудь;
* подсечка изнутри – передняя подножка;
* передняя подножка – бросок через грудь скручиванием;
* бросок через грудь – бросок через бедро.

Техника ведения поединка

Совершенствование тактики ведения в тренировке: изучение внешних условий поединка (покрытие, температура), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правши, левши, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков, нагружение противника своим весом, смена техники (группы бросков), защита стойкой, положением на татами.

Тактика участия в соревнованиях

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

## Физическая подготовка

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Успешное овладение техникой дзюдо во многом зависит от специальной подготовки борца. Она включает как физические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, так и упражнения сходные с техническими действиями дзюдо по структуре и характеру нервно-мышечных усилий. Средствами СФП являются подводящие и имитационные упражнения, близкие по структуре к техническим действиям, и применяемые с целью постепенного овладения сложными приемами.

Технические действия в дзюдо включают рациональное использование физических и технических особенностей в соответствии с поведением соперника, поиск его недостатков и создание благоприятных динамических ситуаций для эффективного проведения приемов в доли секунды. Важную роль в повышении мастерства играет подготовка центральной нервной системы борца к мобильному и координированному управлению большим количеством мышечных групп. Эффективность выполнения приема в борьбе зависит от синхронности движения рук, разворота туловища и ног, направления стоп и т.д. при помощи различных дополнительных упражнений вырабатываются оптимальные способы выведения из равновесия, повороты, координируются точки приложения сил, создаются правильные стереотипы приемов.

Дополнительные упражнения:

* имитационные упражнения без партнера;
* имитационные упражнения с партнером (учикоми);
* имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами;
* имитационные упражнения с отягощением.

Основные методы развития специальных качеств.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Отжимания с хлопком перед грудью. Пресс. Подтягивания в горизонтальном висе. Выпрыгивание вверх из упора присев. Приседания. Челночный бег. Упражнение «лечь-встать». Повороты у стены или сидя. Имитация бросков подворотом в удобную и неудобную сторону. Набрасывание. Короткие поединки.

Развитие скоростной выносливости.

Имитации бросков. Подвороты с партнером. Выполнение бросков в интенсивном режиме. Тренировочные схватки с односторонним сопротивлением.

Развитие силовой выносливости.

Круговая тренировка с выполнением физических упражнений. Выполнение различных упражнений общей физической подготовки.

Развитие борцовской выносливости.

Поединки большой продолжительности по 15-20 минут.

Развитие ловкости.

Атака соперника только определенными техническими действиями. Комбинационная борьба. Борьба по различным упрощенным правилам. Использование различных спортивных игр.

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Тяжелая атлетика, работа с отягощениями.

Жимы, приседания. Подтягивания с отягощениями. Прыжки с отягощениями. Работа над основными группами мышц доступными упражнениями и отягощениями.

Легкая атлетика.

Бег 30м., бег 60 м., бег 400 м., бег 800 м. Кроссовая подготовка. Челночный бег. Метание отягощений.

Гимнастика и акробатика.

Подтягивания. Отжимания. Лазанье по канату. Кувырки. Подъем разгибом. Колесо. Забегания на голове, стойка на голове, ходьба на руках.

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, регби, волейбол. Эстафеты. Подвижные игры на татами.

## Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям дзюдо;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что способствует быстрому восприятию информации, 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. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

### Волевая подготовка

Воля – способность борца добиваться цели, несмотря на встречающиеся трудности. С помощью воли удовлетворяется врожденная потребность человека в достижении поставленных целей. Достигается цель через врожденные инстинкты борьбы (преодоление сопротивления, сопротивление принуждению) и свободы. Инстинкт свободы осознается через чувство долга. Воля проявляется во внутренней борьбе со своими потребностями и чувствами. Если в этой внутренней борьбе побеждает чувство долга, то говорят о сильной воле. Смелость – преодоление страха. Выдержка – преодоление усталости, жажды, голода и т.д. Следовательно, моральные и волевые качества развиваются параллельно в единстве.

Волевая подготовка спортсменов нужна для решения различных задач в условиях спортивных занятий и повседневной жизни, требующих проявления личностных морально-волевых качеств.

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевеврнуть противника различными способами в течение 20-40 сек., вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

### Нравственная подготовка

Нравственная сторона в подготовке спортсмена и дзюдоиста в частности затрагивает такие качества как трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность. Необходимо совершенствовать способности, соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения дома, в школе, на улице, на тренировке, соревнованиях. Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других организаций. Развивать положительные качества в условиях руководства младшими спортсменами со стороны старших, чувство взаимопомощи, дисциплину, инициативность, ответственность перед коллективом, доброжелательность, честность, трудолюбие, гуманизм.

Важнейший фактор развития личности подростка – его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами, наконец на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели и задачи). Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании моральных и социальных установок личности, которое затем продолжится в юношеском возрасте.

### Теория и методика дзюдо

Данная подготовка имеет немаловажное значение в обучении дзюдоистов. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Необходимо посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на на действия дзюдоистов, просматривать фильмы по дзюдо, и спортивные репортажи с последующим анализом действий спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В учебно-тренировочных группах учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темами бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии дзюдо.

Большое внимание необходимо уделить системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными каратами тренировочных знаний и планами построения тренировочных циклов.

### Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника педагога, инструктора, и участие в организации спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на данном этапе и продолжать практику на последующих этапах. Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны:

* овладеть принятой в 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:
* уметь подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование, сдать его после окончания занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Дзюдоисты должны научиться вместе с педагогом проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах. Спортсменам необходимо знать ведение протоколов соревнований, участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, помощника секретаря, арбитра, участвовать в показательных выступлениях, знать реанимацию при удушении.

## Рекреация. Средства восстановления спортсмена

Рекреация – это комплекс восстановительных мероприятий. Для восстановления работоспособности обучающихся 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 так же методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до двух лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенны возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ. Теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп УТ-1, УТ-2.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а так же объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и пр.).

## Структура и содержание занятия

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

* позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
* по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
* локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
* способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
* позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
* помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать уровню технической подготовленности и работоспособности борцов. По ходу спортивной подготовки нагрузка и интенсивность в целом должны повышаться. В отдельном занятии основная нагрузка приходиться на определенную часть тренировки, как правило, основную. Режим нагрузки должен соответствовать текущим задачам подготовки.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

Вводная часть (3-5 мин.)

Построение. Приведение формы и внешнего вида в готовность к занятию. Обсуждение организационных моментов. Задача – сосредоточить внимание спортсменов на предстоящей работе.

1. Подготовительная часть (30-45 мин.)

Проведение разминки и учикоми (элементы техники с партнером). Разминка включает в себя действия в следующей последовательности: беговые упражнения, растяжки, разминочные упражнения на месте, акробатика. Задача – повышение функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений.

1. Основная часть (60-90 мин.)

В своей структуре может изучение техники и тактики, повторение и отработка приемов в схватках, работа в различных функциональных режимах, спортивная игра и т.д.

1. Заключительная часть (15 мин.)

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

Вводная часть (3-5 мин.)

Построение. Приведение формы и внешнего вида в готовность к занятию. Обсуждение организационных моментов. Задача – сосредоточить внимание спортсменов на предстоящей работе.

1. Подготовительная часть (30-45 мин.)

Построение учащихся, постановка задач урока. Выполняется всей группой или самостоятельно. Беговые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения общеразвивающего характера. Специальные упражнения

1. Основная часть (60-90 мин.)

Обучение и совершенствование техническим действиям в партере, совершенствование изученных действий в учебной схватке, активный отдых,обучение приемам техники борьбы в стойке, броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Беседа о возможностях применения изученного броска, совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса. Учебно-тренировочная схватка три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами

3.Заключительная часть (15 мин.) Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Приведение организма спортсменов в относительно спокойное состояние. Используются упражнения на расслабление. В конце занятия подводятся итоги, высказываются замечания.

Если же оценивать качеств занятия в широком смысле, то следует учитывать такие составляющие: степень освоения изученного материала, степень подготовленности педагога к данному занятию, его умение управлять группой. Важное значение имеет качество показа, объяснений, команд, применение приемов, помощь и страховка, умение своевременно предупреждать и исправлять ошибки, степень владения методами дозировки нагрузки, правильность расположения группы в азле и на ковре, характер взаимодействия с борцами.

**Упражнения на развитие специальных физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие скоростно-силовых качеств | Отжимания с хлопком перед грудью, пресс, подтягивания в горизонтальном висе 10-15 сек., отдых 1 мин., 5-6 повторений. |
| Выпрыгивание вверх из упора присев, приседания 10-15 сек., отдых 1 мин., 5-6 повторений. |
| Челночный бег 3x10 м., отдых 1 мин., 5-6 повторений. |
| Упражнение «лечь-встать» 10-15 сек., отдых 1 мин., 5-6 повторений |
| Повороты у стены или сидя 10-15 сек., отдых 1 мин., 5-6 повторений. |
| Имитация бросков подворотом в удобную и неудобную сторону 10-15 сек., отдых 1 мин., 5-6 повторений. |
| Короткие поединки по 2 мин. В максимальном темпе, отдых 1 мин. |
| Развитие скоростной выносливости | Имитация бросков 30-50 сек., отдых 1,5-2 мин., 3 повтора в серии, 3-4 серии, отдых между сериями 3-10 мин. |
| Подвороты с партнером 30-50 сек., отдых 1,5-2 мин., 3 повтора в серии, 3-4 серии, отдых между сериями 3-10 мин. |
| Выполнение бросков в интенсивном режиме 1,5-2 мин., отдых 1,5-2 мин., 3 повтора в серии, 3-4 серии, отдых между сериями 3-10 мин. |
| Тренировочные схватки с односторонним сопротивлением по 2 мин., отдых 1,5-2 мин., 3 повтора в серии, 3-4 серии, отдых между сериями 3-10 мин. |
| Развитие силовой выносливости | Круговая тренировка с выполнением физических упражнений |
| Выполнение различных упражнений общей подготовки |
| Развитие борцовской выносливости | Поединки большой продолжительности по 15-20 мин. |

## Методическое обеспечение

По способу получения обучающимися знаний и умений методы обучения делятся на практические, методы использования слова и методы наглядного восприятия.

|  |  |
| --- | --- |
| Практические методы основаны на активной двигательной деятельности спортсмена. | |
| Методы строго регламентируемого упражнения – характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. | Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое. |
| Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. |
| Метод принудительно-облегчающего разучивания предусматривает изучение действия с помощью технических устройств (тренажеров, гантелей, резины, утяжелителей), обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентированных условиях. |
| Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий обучающимся для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда спортсмены уже обладают достаточным объемом знаний и умений. | Игровой метод. Признаки:  - ярко выраженное соперничество и эмоциональность;  - чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий;  - высокие требования к творческой инициативе в действиях;  - отсутствие строгой регламентации в характере действий и к нагрузке;  - комплексное проявление разнообразных двигательных качеств и навыков.  Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы. |
| Соревновательный метод. Признаки:  - подчинение всей деятельности задачи победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами;  - максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.  Метод создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма. Метод требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу выполнения действия задач. Метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании, требует достаточно выского уровня развития физических качеств, причем в их комплексномпроявлении. Педагогически оправдывает себя при условии развитой устойчивости спортсменов к победам и неудачам. |
| Методы использования слова. С помощью слова осуществляются многие функции, составляющие его конструктивную, организаторскую и другие стороны деятельности, а так же устанавливаются взаимоотношения с обучающимися, общение с ними. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу. | |
| Методы наглядного восприятия. Эти методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, прослушивание темпа, ритма движений, способствует лучшему пониманию и усвоению материала. | |

Методы тренировки.

1. Переменный метод. характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организме обучающихся, способствует развитию специальной выносливости при более низком уровне подготовленности спортсменов. Применяются, как правило, в подготовительном периоде.
2. Интервальный метод. отличается «жесткой» регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньше, чем это необходимо для «полного» восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на фоне не довосстановления. Метод используется для развития выносливости. Позволяет постепенно адаптировать организм спортсмена к соревнованиям. Применяется в подготовительном и соревновательном периоде.

Методы обучения и тренировки подбираются в зависимости от задач периода годичного цикла. Задачами подготовительного периода являются: поднятие уровня функциональной подготовленности; развитие общефизических качеств борца; закрепление ранее приобретенных борцовских навыков; обеспечение темпов роста специальной тренированности и предпосылок для становления спортивной формы. Средства, обеспечивающие достижение поставленных задач, должны отражаться в использовании упражнений для повышения функциональных возможностей в аэробном и анаэробном режиме. Данный период желательно начинать на базе загородных оздоровительных лагерей в августе. К задачам основного периода относятся: пополнение арсенала борцовских двигательных навыков; изучение и совершенствование тактико-технических приемов борца; подготовка и выступление на основных и второстепенных соревнованиях; становление психологии спортсмена. В данном периоде следует уделять особое внимание специальным борцовским упражнениям и тактико-техническим действиям., а так же развивать общефизические качества (мышечная чувствительность, взрывная сила, специальная выносливость). Рекомендуется использование упражнений из различных видов спорта, особенно носящих характер единоборств. Задачами переходного периода являются: постепенное снижение нагрузок; окончательная корректировка работы по достижению поставленных целей на период годичного цикла; выступление на годичных соревнованиях; сдача контрольных нормативов. Большое внимание в этом периоде следует уделять занятиям на улице, общей физической подготовке. Желательна организация городского или загородного лагеря.

**4.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Главной целью воспитательной работы в МАОУ ДО ДЮСШ является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивноэтические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

* гуманистический характер воспитания;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию;
* единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренерапреподавателя процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

* формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
* формирование общественного поведения;
* использование положительного примера;
* стимулирование положительных действий (поощрение);
* предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива. Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье. Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия. Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения, поставленных тренером-преподавателем задач. Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива.

Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива. Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год, для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

* возраст обучающихся;
* этап подготовки;
* вид спорта;
* половую принадлежность;
* внутренний мир ребѐнка;
* наиболее типичные свойства его личности;
* особенностей мышления;
* воспитание в семье;
* обстоятельства жизни в семье;
* социальное благополучие семьи;
* поведение в семье, школе и за еѐ пределами;
* успеваемость в школе;
* кругозор спортсмена;
* дисциплинированность;
* наличие волевых качеств;
* взаимоотношений с товарищами.

Профориентеционная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта. Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне. Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся. Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем:

* формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя;
* выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов;
* воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне:

* экскурсии в институт физической культуры;
* встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны;
* обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте;
* беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;

- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры;

- проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно- педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;

- приобретение практических навыков судейства на внутришкольных соревнованиях.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися обучения на базовом уровне решает следующие задачи:

- оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания;

- содействие обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ, шефской помощью в работе с обучающимися, изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем, роль и значение физической культуры в народном хозяйстве, правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении, чемпионаты Мира и Олимпийские игры, физическая культура в жизни замечательных людей, гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.. Организация встреч с ветеранами спорта, проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами, оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей», проведение экскурсий в спортобщества, проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы, оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии, проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие, формирование устойчивого профессионального интереса, стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных навыков и умений, формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы, консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях. Конкурсы по «защите» будущей профессии, написание рефератов, сочинений по избранной специальности. Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой «любви к детям» и интереса к физической культуре и спорту. Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. У юношей и девушек, занимающихся спортом, должен пробудиться интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей. Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, обучающиеся, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера – преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачом по месту жительства, врачами медицинских учреждений, у которых имеется лицензия на медицинскую деятельность.

Обучающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения два раза в год.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

## Нормативы общей физической, специальной физической подготовленности и иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в дзюдо

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с.) |
| Бег на 60 м (не более 9 с.) |
| Координация | Челночный бег 3x10 (не более 8 с.) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Основными формами аттестации являются:**

* **тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),**
* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
* мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

## Зачетные требования

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|  | Челночный бег 3x10 м, с. | 8,0 | 7,6 | 7,4 | 7,8 | 7,4 | 7,2 |
|  | Прыжок в длину с места, см. | 170 | 190 | 200 | 180 | 200 | 210 |
|  | Сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены за 20 с. | 18 | 22 | 24 | 19 | 23 | 25 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. | 22 | 26 | 18 | 24 | 28 | 30 |
|  | Подтягивание на перекладине | 6 | 9 | 12 | 9 | 12 | 14 |
|  | Забегания на мосту 5 раз влево, 5 раз вправо, с. | 24 | 22 | 21 | 23 | 21 | 20 |
|  | Тест на выносливость\*, с. | 250 | 220 | 200 | 230 | 200 | 180 |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг. из-за головы назад, м. | 4 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг. из-за головы вперед, м. |  |  |  | 4 | 6 | 7 |
|  | Подъем по канату 4 м. без помощи ног. С. |  |  |  |  |  |  |
|  | Рывок штанги на грудь, % собственного веса |  |  |  |  |  |  |

\* Тест на специальную выносливость – непрерывное выполнение упражнений:

* + 5 подтягиваний на перекладине;
  + 10 бросков партнера;
  + 15 отжиманий;
  + 10 бросков партнера;
  + 15 сгибаний туловища лежа на спине;
  + 10 бросков партнера;
  + 15 приседаний;
  + 10 бросков партнера;
  + 5 забеганий на мосту (в любую сторону).

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996

Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987

Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988

Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] / В.М. Волков. – М.: ФиС, 1997

Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995

Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980

Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994

Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993

Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999

Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999

Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / - Ярославль.: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер», 2003

Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003

Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст] / И.А. Письменский, Я.К. Кобелев, В.Н. Сытник. – М.:ФиС, 1982

Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986

Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.:ФиС, 1983

Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996

Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995

Тищенков, И.И. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин [Текст] / И.И. Тищенков, В.В. Извеков. – М.: Моск. ун-т потреб. кооперации, 1998

**Электронные ресурсы:**

<http://base.garant.ru/70291362/> [Об образовании в РФ: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ]

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> [Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008]

<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> [[Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо](http://www.minsport.gov.ru/231.tif): приказ Министерства спорта РФ от 19.09.2012 г. № 231]

<http://www.judo.ru/storage/section24/b9856e13ec197c59632f12e4dddc91a6.pdf> [Об утверждении программы развития дзюдо в Российской Федерации до 2020 года: приказ Министерства спорта РФ от 16.01.2015 №60]

<http://www.judo.ru/33/> [Правила вида спорта дзюдо: приказ министерства спорта РФ от 16.02.2015 г. № 139]