Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласована и рекомендована	**Утверждена**
к утверждению на заседании	
Педагогического совета	Приказом № 38
МБУ ДО «ДЮСШ»	МБУ ДО «ДЮСШ» 04.09.2019 г.
Протокол №1	Директор
«28» _____августа____ 2019 г.	_____ А.А. Саблин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ДЗЮДО»

Срок реализации: 8 лет
Уровень: базовый/углубленный

Разработчики программы:

Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова;
Ониани А.О. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова

Рецензенты программы:

Кадомцева Т.Д. – зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова
(ФИО рецензента) (Наименование организации рецензента)

Антонюк С.Д.- старший инструктор методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», профессор, к.п.н.___
(ФИО рецензента) (Наименование организации рецензента)

г. Кирсанов
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ……

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы …..

1.2. Характеристика вида спорта ……

1.3. Минимальный возраст для зачисления детей на обучение ……...

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах ……...

1.5. Срок обучения ……

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

2. Учебный план ……..……..

2.1 Календарный учебный график ……

2.2 План учебного процесса ……...

2.3 Расписание занятий ……

3. Методическая часть образовательной программы……....

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.2. Объемы учебных нагрузок ……

3.3. Методические материалы ……

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей …….

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы ……

4. План воспитательной и профориентационной работы ……..

5. Система контроля и зачетные требования……..

6. Перечень информационного обеспечения ……

6.1. Список литературы ……

6.2. Перечень интернет ресурсов ……

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 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»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27;
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО «ДЮСШ».

***1.1. Направленность Программы*:** физкультурно-спортивная.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро, мезо и макро циклах; участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным програм-

мам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной ***программе направлена:***

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно- патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

Выявление одаренных детей и подготовка спортсменов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в дзюдо на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего ***срока реализации программы 8 лет***).

1.2. Характеристика вида спорта «Дзюдо»:

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF). Код вида спорта во Всероссийском реестре видов спорта – 0350001611Я. Дзюдо́ (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приѐмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приѐмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приѐмов и большим разнообразием разрешѐнных технических действий. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детскоюношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) ***Базовый уровень сложности*** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.
2) ***Углубленный уровень*** сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень базовый образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше

трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица, достигшие 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Уровни сожности программы							
Базовый уровень сложности						**Углубленный уровень**	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения.

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения утверждено Положением о МБУ ДО «ДЮСШ» в соответствии с ч. 4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

1.4. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности

Этапы подготовки	**Период обучения**	**Минималь ная наполняем ость групп (чел.)**	**Максималь ный количествен ный состав группы (чел.)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы**
Базовый уровень сложности	1- год обуч.	15	20	9 лет
	2- год обуч.	14	18	10 лет
	3- год обуч.	14	18	11 лет
	4- год обуч.	12	14	12 лет
	5- год обуч.	12	14	13 лет
	6- год обуч.	10	12	14 лет
Углубленный уровень сложности	1- год обуч.	10	12	15 лет
	2- год обуч.	8	12	16 лет

1.5.Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). (Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные 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, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на уг-

лубленном уровне до 2 лет).

Учебная нагрузка из расчета 46 недель.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

Базовый уровень:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития спорта;
- 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 осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 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 "вид спорта":

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

<u>В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":</u>

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

<u>В предметной области "развитие творческого мышления":</u>

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

<u>В предметной области "специальные навыки":</u>

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умениеопределятьстепень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умениесоблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

<u>В предметной области "спортивное и специальное оборудование":</u>

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

.Углубленный уровень:

<u>В предметной области "теоретические основы физической культуры и спор-</u>

та":

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения":

- 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 и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта":

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

<u>В предметной области "судейская подготовка":</u>

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

<u>В предметной области "развитие творческого мышления":</u>

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

<u>В предметной области "специальные навыки":</u>

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

<u>В предметной области "спортивное и специальное оборудование":</u>

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-

техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями 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.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Учебный план включает в себя уровни обучения: ***базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2).***

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

2.1.Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры

и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Специальные навыки	5	5
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

2.1. Календарный учебный план

Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы 1, 3 г.о.

Год обучения	Календарный учебный график																																																			Сводные данные					
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август									
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25-31	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	06-12	13-19	20-26	27-31	03-09	10-16	17-23	24-29	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	06-12	13-19	20-26	27-30	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-30	06-12	13-19	20-24	27-31	03-09	10-16	17-23	24-31	**Теоретические занятия**	**Практические занятия**	**Самостоятельная**	**Промежуточная**	**Итоговая аттестация**	**Спортивные**
Базовый 1 год (6)	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 3 Э 2	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 3 Э 2	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 5	1 П 2 С 3	6	6	6	6	6	1 П 2 С 3	1 П 5	1 П 5	7	25	6			
Базовый 3 год (8)	2 П 6	2 П 6	2 П 6	2 П 6	2 П 6	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	2 П 6	2 П 6	2 П 6	2 П 6	2 П 6	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	2 П 6	2 П 6	2 П 6	2 П 6	2 П 6	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 5 Э 2	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 5 Э 2	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 7	1 П 3 С 4	8	8	8	8	8	1 П 3 С 4	1 П 7	1 П 7	62	302	8			

Условные обозначения: Т- теоретические знания П – Практические знанияС – самостоятельная работа Э –промежуточная аттестация А – итоговая аттестация СМ – спортивные мероприятия

2.2. План учебного процесса – базовый уровень

N п/п	Наименование предмет-ных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Недельная нагрузка							6	6	8	8	10	10
Общий объем часов		**2496**	**288**	**374**	**1810**	**22**	**2**	**312**	**312**	**416**	**416**	**520**	**520**
1.	**Обязательные предметные области**	**1754**						**219**	**219**	**294**	**294**	**364**	**364**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	**Вариативные предметные области**	**742**						**93**	**93**	**122**	**122**	**156**	**156**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное борудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	**Теоретические занятия**	**374**		**374**				**47**	**47**	**62**	**62**	**78**	**78**
4.	**Практические занятия**	**1810**			**1810**			**225**	**225**	**302**	**302**	**378**	**378**

4.1.	Тренировочные мероприятия	1738						215	215	290	290	364	364
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						8	8	10	10	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
5.	**Самостоятельная работа**	**288**	**288**					**36**	**36**	**48**	**48**	**60**	**60**
6.	**Аттестация**	**24**				**22**	**2**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
6.1.	Промежуточная аттестация	22						4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2											2

План учебного процесса – углубленный уровень.

N	**Наименование предметных**	**Общий объем учеб-**	**Самосто**	**Учебные занятия (в часах)**	**Аттестация (в часах)**	**Распределение по годам обучения**

п/п	областей/ формы учебной нагрузки	ной нагруз- ки (в часах)	ятельная работа (в часах)	Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Недельная нагрузка							12	12
Общий объем часов		**2704**	**312**	**408**	**1968**	**14**	**2**	**624**	**624**
1.	**Обязательные предметные области**	**1900**						**438**	**438**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94
1.2.	Общая и специальная физиче-ская подготовка	408						94	94
1.3.	Вид спорта	816						188	188
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62
2.	**Вариативные предметные области**	**804**						**186**	**186**
2.1.	Различные виды спорта и под-вижные игры	268						62	62
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31
2.4.	Специальные навыки	134						31	31
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31
3.	**Теоретические занятия**	**408**		**408**				**94**	**94**

4.	**Практические занятия**	**1968**			**1968**			**454**	**454**
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4
5.	**Самостоятельная работа**	**312**	**312**					**72**	**72**
6.	**Аттестация**	**16**						**4**	**4**
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4
6.2.	Итоговая аттестация	2					2		

2.3. Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера- преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях (приложение №1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программа занятий рассчитана на 8 лет обучения футболу и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет.

Учебный год начинается 1 сентября. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 сентября по 15 октября ведется индивидуальный отбор детей.

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МБУ ДО «ДЮСШ».

Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Дзюдо». Образец заявления, а также исчерпывающий перечень необходимых документов и фотоматериалов приведены в «Положении о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления граждан в МБУ ДО «ДЮСШ» на сайте организации.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Продолжительность учебного года при реализации программы составляет 52 недели из расчета 46 недель в условиях спортивной школы.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности

С 1 по 2 год обучения – углубленный уровень сложности

Допускается дополнительное обучение – 2 года (предпрофессиональная подготовка).

Этап базового уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й, 3-й , 4-й, 5-й,6-й год обучения);

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности (1-6 года обучения).

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й год обучения);

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям этапам (периодам) подготовки.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих ***обязательных предметных и вариативных областей на базовом уровне:***

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих ***обязательных предметных и вариативных областей на углублен-***

ном уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Рабочая программа по предметным областям.

Обязательные предметные области – базовый уровень:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

Б-1год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Возникновение борьбы дзюдо. Дзюдо - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы техники изучаемых приемов борьбы.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях дзюдо, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила дзюдо.
- Оборудование и инвентарь.

Б-2 *год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:*

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Дзюдо на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий дзюдо, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (дзюдо).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, мения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника- основа спортивного мастерства дзюдоиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к

Б-3 *год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Дзюдо на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий дзюдо, инвентарю и спортивной одежде.

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства дзюдоиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий дзюдо.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского дзюдо. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства дзюдоистов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Б-5 *год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения

при занятиях дзюдо. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).

- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники борьбы. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к соревновательным, совершенствование в борьбе.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Б-6 *год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Участие Российских дзюдоистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития дзюдо в России.
- Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно- сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения приемов.
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.
- Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа поглаживание, растирание, разминание, потряхивание.
- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике борьбы. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.
- Анализ техники изучаемых приемов . Анализ тактических действий.
- Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

<u>общая физическая подготовка</u>:

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

Гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования

осанки.

Ловкость: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед,

назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

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

В группах Б 3года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс

- 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных

ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

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

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание.

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

В группах Б 4 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития

выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

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

противоборства.

В группах Б 5 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости

- стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

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

В группах Б 6 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре иа брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от

максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция

- забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция

- рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3 -я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6 -я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» нахо- дясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя

- 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция

- борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

<u>вид спорта</u>

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта:

Б-1 год обучения. Техническая подготовка.

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

Средства технической подготовки

- *6 КЮ – белый пояс*

REI – приветствие (поклон). Tachi – rei – приветствие стоя. Zarei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание).

SHISEI – стойки.

SHINTAI – передвижения: Aymi – ashi – передвижение обычными шагами,

Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами; вперед-назад; влево – вправо; по диагонали. TAI – SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 гр. скрестными шагами (одна нога назад, другая вперед по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад. KUMI – KATA – захваты (основной захват – рукав отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед

Ushiro- kuzushi	Назад

Migi - kuzushi	Вправо
Hidari - kuzushi	Влево
Mae-migi - kuzushi	Вперед- вправо
Mae - Hidari - kuzushi	Вперед-влево
Ushiro – migi - kuzushi	Назад-вправо
Ushiro – Hidari- kuzushi	Назад-влево

UKEMI – падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину

Mae – (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo – tenkai -ukemi	кувырком

- *связки технических элементов 6 КЮ*

Тори: основной захват (Kumi – kata) – выведение из равновесия вперед (Mae – kuzushi);

Тори: основной захват (Kumi – kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro – kuzushi); Тори:

основной захват (Kumi – kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi – ashi); Тори: основной захват (Kumi – kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi – kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro- hidarikuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

Б-2 год обучения. Техническая подготовка.

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

- 5 КЮ. Жёлтый пояс.
- *5 КЮ – желтый пояс*

NAGE – WAZA – техника бросков

De-asha-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-asha	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O – goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Hon-kesa - gatame	Удержание сбоку
Kata - gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko- shiho - gatame	Удержание поперек
Kami- shiho - gatame	Удержание со стороны головы
Tate - shiho - gatame	Удержание верхом

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae – tsurikomiashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon – kesa – gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (kami-shiho- gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tfte-shiho- gatame) отхват (O-sotogari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame) ;

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2-х минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2-х минут.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Средства физической подготовки:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении

локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания – разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания- разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; шпагат; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положении сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках

пружинящие движения, отрывая от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание – опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить

занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (см. таблицу 1). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся, для контрольных испытаний

Таблица 1

п/ п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольные испытания
	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3х10 Бег 30м с ходу
	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- *Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).
- *Скоростные.* Бег 10,20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку), высота до 40см, прыжки на скакалке.
- *Повышающие выносливость.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000м (без учета времени), бег 1000м (на результат).
- *Координационные.* Челночный бег 3х10м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево, (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
- *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания, разгибания, наклоны - повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

- *Силовые*. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от задержаний за обусловленное время (20сек.)

- *Скоростные.* Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

- *Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1 мин.), борьба в партере (до 2- х мин.)

- *Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- *Повышающие гибкость.* Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

а). Средства волевой подготовки:

- *Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- *Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- *Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

- *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б). Средства других видов деятельности:

- *Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30метров.

- *Для воспитания настойчивости*. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях.

- *Для воспитания выдержки*. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- *Для воспитания смелости.* Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- *Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по

общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- *Для воспитания чувства взаимопомощи*. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
- *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
- *Для воспитания инициативности.* Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Б-3 год обучения. Техническая подготовка.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах Б 3 года обучения (Б 3).

4 КЮ. Оранжевыйый пояс.

Средства технической подготовки

- совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворо

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники
- 4 КЮ – оранжевый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота

Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure –yoko-shiho- gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure –kami-shiho- gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure –tate-shiho- gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГА-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом 2-х рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

- *Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса*: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

- *Комбинации*: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-asha-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura- kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- *Самооборона*

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Средства тактической подготовки

- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Средства физической подготовки:

а). Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и в высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через

«скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондад. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20сек) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20сек) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5раз вправо, 5раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5м).

Подвижные игры и эстафеты

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) *Средства для развития общих физических качеств*

- *Силовые.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- *Скоростные.* Бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20сек, сгибание рук в упоре лежа за 20сек.
- *Повышающие выносливость.* Бег 2000м в среднем темпе, с учетом времени, 400м, 1500м.

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

п/	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), вызов номеров, эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3х10м Бег 30м с ходу Бег 60м
	Сила (скоростно силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3кг), Волки во рву, Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
	Сила (собственно силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки, Тяни за черту, Вытолкни из 2-х метровой зоны	Подтягивание Отжимание
	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки, команда быстроногих, Салки парами за условленное время	Бег 1500м Бег 400м

		20-30сек. Встречная эстафета	

Возможно применять ранее изученные игры.

- *Координационные.* Челночный бег 3х10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

- *Повышающие гибкость*. Упражнения н

В) Средства развития специальных физических качеств

- *Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- *Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- *Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин.)
- *Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- *Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) *из арсенала дзюдо*

- *Для воспитания решительности.* Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- *Для воспитания выдержки*. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).
- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

б) средства из других видов деятельности

- *Для воспитания решительности.* Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
- *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

- *Для воспитания выдержки.* Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- *Для воспитания смелости.* Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

- *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- *Для воспитания инициативности.* Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5,4 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства оценки подготовленности.

Б-4 год обучения. Техническая подготовка.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах Б 4 года обучения (Б-4).

3 КЮ. Зеленыйый пояс.

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5,4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ – зеленый пояс

NAGA - WAZA - техника бросков

Ko-soto-geke	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Asha-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под подставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-asha	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME_WAZA - техника сковывающих действий

Kata – juji - jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Gyaku - juji - jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami - juji - jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri - eri - jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata -ha - jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka - jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude - garami	Узел локтя
Ude - hishig – jime - gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЕ – ВАДЗА – техника бросков

Yama – arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane – goshi - gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote – gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki – daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu – gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi - otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ – ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote – jime	Удушение спереди кистями
Sode – guruma – jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa – ude – hishigi – gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa – ude - garami	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3КЮ

Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (de – ashi – barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri – goshi), подхват бедром (Harai – goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De – ashi – barai) – отхват (O – soto – gari), боковая подсечка под выставленную ногу (de – ashi – barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi – nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков наций из известных бросков.

б) 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 – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

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

3. Средства физической подготовки

а) Комплексноговоздействия: общеразвивающие

б) Средства развития общих физических качеств (см. таблица 2). Возможно, использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание). Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта.

в) средства развития специальных физических качеств Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.
- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

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

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

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

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

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а). Из арсенала дзюдо

- *Для воспитания решительности.* Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, выбор, исправление ошибок.
- *Для воспитания настойчивости.* Выполнение нормативов по физиче-

ской подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

- *Для воспитания выдержки.* Отработка техники в стойке и партере до 10минут.
- *Для воспитания смелости.* Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.
- *Для воспитания трудолюбия.* С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности.

- *Для воспитания решительности.* Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.
- *Для воспитания настойчивости.* Прыжки в длину и в высоту с места на «личный рекорд».
- *Для воспитания выдержки.* Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени « про себя»).
- *Для воспитания смелости.* Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5кг.
- *Для воспитания трудолюбия.* Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- *Поведение в школе, в секции, дома.* Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
- *Воспитание чувства взаимопомощи.* Коллективный анализ прошедших соревнований.
- *Воспитание дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- *Воспитание инициативности.* Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний.

а) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды

соревнований. Организация соревнований.

д) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

е) Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявления сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки. Участие в 5 – 6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

8. Рекреационные средства. Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности. Зачетные требования.

Б-5 год обучения. Техническая подготовка.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах Б 5 года обучения (Б 5).

2 КЮ. Синий пояс.

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ

- 2 КЮ – синий пояс

NAGE – WAZA – техника бросков

Sumi – gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani – otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane – makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui – nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri – goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O – guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto - makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki - otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

KATAME – WAZA – техника сковывающих действий

Ude – hishigi – waki - gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude – hishigi – hara - gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude – hishigi – hiza - gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude - hishigi – ude - gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude - hishigi – ashi -	Рычаг локтя внутрь ногой

gatame	
Tsukkomi - jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate - jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku - jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ – ВАДЗА – техника бросков

Te – guruma	Боковой переворот
Obi - otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki - wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi - makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
O soto - makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Harai - makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi – mata - makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Nikikomi - gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara - gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude – Hishigi – sankaku - gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro – waki - gatame	Обратный рычаг локтя внутрь

Ude – hishigi – juji – gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки

а). Тактика проведения технико-тактических действий

- *Однонаправленные комбинации:* зацеп голенью изнутри (O –uchi – gari) – отхват (O- soto – gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae – tsurikomi – ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto – makikomi), передняя подножка (Tai – otoshi) – подхват изнутри (Uchi – mata), подхват под две ноги (Harai – goshi) – подхват изнутри (Uchi – mata), задняя подножка (O – soto – otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko – soto – gake), подхват изнутри (Uchi – mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (sasae – tsurikomi – ashi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- *Разнонаправленные комбинации:* зацеп голенью изнутри (O – uchi – gari) – боковая подсечка под выставленную ногу(De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai- tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Sotomakikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б). Тактика ведения поединка

- *Сбор информации о дзюдоистах.* Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
- *Оценка ситуации* – подготовленность противников, условия ведения поединка.
- *Построение модели поединка с конкретным противником.* Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий.

Реализация плана поединка.

в). Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Средства физической подготовки.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств (см. таблица 3). в) Средства развития специальных физических качеств.

- скоростно-силовые. Поединки со сменой партнера: 2 поединка по 3мин. Броски

нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек

- *Повышающие скоростную выносливость.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60сек. в

максимальном темпе, затем отдых180 сек и повторения 5-6раз, затем отдых до 10мин. и еще от

3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным

сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

- *Повышающие «борцовскую» выносливость.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
- *Координационные.* В поединке атаковать противника только вновь изученными

броскими, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- *Повышающие гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, пере-

вороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки Средства волевой подготовки

а) *Из арсенала дзюдо*

- *Для воспитания решительности.* Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

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

- *Для воспитания выдержки.* Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

- *Для воспитания смелости.* Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности.

- *Для воспитания решительности.* Вставание на гимнастический мост без помощи.

- *Для воспитания настойчивости.* Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

- *Для воспитания выдержки.* Работа с отягощениями на тренажерах.

- *Для воспитания смелости.* Преодоление дистанции 100, 200м с отягощением (утяжелители 0,5 кг)

Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали,

этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на

тренировке, на 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 клубов.

- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить к дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний.49

а) Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

б) Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях –

Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов в спортивной школы, коллектива.

в) Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

д) Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы,

быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно подготовительный этап.

ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6 -7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики. А) средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Контроль за их выполнением.

Б) средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.

Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

8. Рекреационные средства

- Педагогические: прогулки, плавание, игры.
- Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний

Б-6 год обучения. Техническая подготовка.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах Б 6 года обучения (Б 6).

1 КЮ. Коричневый пояс.

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

- 1 КЮ – коричневый

NAGE-WAZA — техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko- guruma	Бросок через грудь вращением

Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлёй вращением из стойки

Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещённая техника.

NAGE-WAZA - техника бросков

Daki-age	Подъём из партера подсадом (запрещённый приём)
Kani-basmi	Бросок двойным подбивом «ножницы»
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещённый приём)

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещённый приём)
Ashi-hishgi	Ущемление ахиллова сухожилия
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый приём)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2, 3 КЮ но основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов: локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-sote- gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai- tsurikomi-as-hi) – бросок через спину с

захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через плечи (Kata-guruma).

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях:

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

Средства физической подготовки.

а) Комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

б) Средства для развития общих физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера-преподавателя (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

в) Средства для развития специальных физических качеств:

Специально-подготовительные упражнения, набрасывание партнёра, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; учебно- тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать про-

тивника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки:

1.	Лазание по канату без помощи ног (4 метра)	2 раза
2.	Бросок чучела через грудь	10 раз
3.	Отжимания на брусьях	15 раз
4.	Подтягивание на перекладине	15 раз
5.	Прыжок на коня (высота 1 метр)	15 раз
6.	Вис на согнутых руках на перекладине	1 мин
7.	Рывок штанги на грудь (60% от собственного веса)	10 раз
8.	Наклон с партнёром равного веса	10 раз
9.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	20 раз
10.	Сгибание туловища, сидя на гимнастическом коне с отягощением 5 кг за головой	10 раз

Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга в спорте.

Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- основы тренировки дзюдоистов;
- организация и содержание занятий;
- планирование подготовки;
- контроль и учёт подготовки;
- развитие и состояние дзюдо;
- технико-тактическая подготовка;
- отбор в сборные команды;
- анализ участия в соревнованиях;
- психологическая подготовка

Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 7-8 соревнованиях по дзюдо в течение учебного года. Если, по мнению тренера-преподавателя, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Выполнение и подтверждение нормативов кандидата в мастера спорта. Спортивные результаты.

Средства судейской и инструкторской практики.

а) Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально- подготовительных упражнений, проведение и анализ частей учебно-тренировочного занятия. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Инструкторская и судейская практика: Б-1г.о., Б-2г.о., Б-3г.о.:

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

Б - 5г.о.:

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.
3. Участие в судействе учебных схваток, /совместно с тренером /. Б – 6 г.о.

1. Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе.
2. Оказание помощи своим товарищам в овладении техническими приемами. Умение исправить ошибки.
3. Судейство учебных схваток /самостоятельно/.
4. Умение вести протокол соревнований.

- Основы судейства в соответствии с "Правилами вида спорта "дзюдо" (утвержденные приказом Минспорта России от 1 июня 2017 г. № 482 –
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта Знание требований техники безопасности.
- ***Вариативные предметные области* – базовый уровень:**

Различные виды спорта и подвижные игры:

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно- необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся

быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполнят задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10Х20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки).За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскальзывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ» От каждой команды участвуют по 10 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят булаву (городок). По жребию представители одной команды –

«разведчики», другой – «часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения – выпады, повороты, прыжки на месте, приседания, танцевальные движения и др., а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время зани- мал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У

каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убегать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держатся за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает «зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова(бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать

«зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев») вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количе-

ство штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ». Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль лицевых линий противоположных е площадки кладут гандбольный мяч (городок).

Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – забежать с мячом в свою вратарскую зону, «часовых» – воспрепятствовать этому. Руководитель громко называет номер, игроки, имеющие его (стоящие напротив), подбегают к мячу. Если «часовой» отвлечется, «разведчик» хватает мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен –- становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно прибежали к центру, задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движе- ния и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет движения, и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, а «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик»; в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, у которой больше пленных. «Часовой» обязан точно повторять все движения

«разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до вратарской зоны Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Вариант. Разведчик убегает с помощью ведения мяча.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, утрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин.

Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2–3 команды по 5–10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5–6 кеглей (булав) на расстоянии 2–3 модна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) – провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «замыкает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5–7.Побеждает команда, игроки которой выполнят задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое – другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе,– в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: l. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5–10 мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч. «ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5– 2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда – «день»,другая

– «ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д. 2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

«СВОБОДНОЕ МЕСТО». Играющие образуют круги по 6–8 человек. В руках у одного из учащихся мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Ученик, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач в течение 1 минуты.

«САЛКИ В ТРОЙКАХ». Игра проводится в тройках с мячом: один игроку бегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнавший становится убегающим. Побеждает тот, кто большее количество раз был убегающим. Варианты: 1. Пятнать можно с передачей мяча, а убегающий имеет право поймать его. В этом случае он не считается запятнанным.

2. Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а догоняющий ведет его, стараясь, передав, запятнать одного из убегающих. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

«САЛКИ С ПЕРЕДАЧЕЙ». Игрок, ведя мяч, убегает от водящего, который взаимодействует с вратарем при помощи передач и старается осалить убегающего свободной рукой. Запятнать игрока догоняющий может лишь получив мяч от вратаря, который находится во вратарской площади. Побеждает тот, кто за определенное время (1–3 мин) был водящим меньшее число раз. Варианты: l. То же, но убегающий взаимодействует с вратарем, а водящий при помощи ведения должен осалить убегающего. 2. То же, но водящий без мяча.

«БРОСАЙ – БЕГИ». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают мячи партнерам, стоящим напротив и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия! пока мяч не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше займут свои места.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, В каждой капитан и 3–4 защитника остаются на своей половине площадки, а нападающие переходят на половину соперника. После розыгрыша с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану коман-

ды соперника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на половину соперника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает 2очка. Игра продолжается 3–5 минут. Выигрывает та команда, чьи игроки наберут больше очков. Примечание. Защитникам не разрешается переходить среднюю линию для помощи своим нападающим, а последним – возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение этого правила команда наказывается потерей мяча.

«ПОТОК ПЕРЕДАЧ». Каждая команда делится на две подгруппы. Первая размещается равномерно по всей осевой линии площадки в шеренгу по одному спиной к центру (лицом к боковым линиям). Игроки второй подгруппы каждой команды' становятся напротив них в таком же порядке лицом к центру. Около направляющего первой подгруппы стоит корзина с десятью гандбольными мячами. По сигналу он начинает доставать по одному мячу из корзины и поочередно бросает их игроку второй подгруппы, который стоит напротив него. Тот, получив мяч, сразу же передает очередному игроку противоположной шеренги. Так каждый, получивший мяч, сразу же посылает его игроку другой подгруппы, который стоит напротив. Последний игрок второй подгруппы откладывает все мячи в сторону, но, получив десятый мяч, ведет его к своим воротам и бросает в заданный угол с 6-метровой линии. Выигрывает команда, чей замыкающий раньше забросит мяч в ворота. Если мяч кем-то послан неточно, игрок, совершивший ошибку, обязан сразу же подобрать мяч и вернуться в исходное положение, и только тогда продолжается гонка.

«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ». Участники каждой команды делятся на две подгруппы и строятся как для встречной эстафеты, в колонны по одному. Расстояние между встречными колоннами 6–10 м. У направляющего одной из подгрупп гандбольный мяч. По сигналу он выполняет передачу (одной рукой сверху или другим способом) первому игроку, а сам принимает положение упора присев. Игрок, получивший мяч, выполняет передачу следующему игроку первой подгруппы, а сам также принимает положение упора присев. Таким образом, каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. Потеряв мяч, игрок должен поднять его, стать на "своё место и только после этого продолжить игру. Игру можно усложнить, поставив всех участников на гимнастические скамейки. В этом случае игрок, выполнивший передачу мяча, садится верхом на скамейку. Варианты: 1. Построение то же. Между колоннами установлен «маяк» -гимнастический обруч на подставке высотой 2–2,2 м. Мяч передается через обруч. Построение то же. После передачи игрок становится в конец противоположной колонны. Построение то же. Передача осуществляется по диагонали, а смена в противоположных колоннах.

«МЯЧ ЧЕРЕЗ ОДНОГО». Участники образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках гандбольный мяч. По сигналу капитан одной команды передает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те передают мячи дальше товарищам по команде. Мячи передаются по кругу, пока не вернутся обратно к капитанам. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх. Уронив мяч, учащийся должен поднять его и, вернувшись в исходное положение, продолжать игру. Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой трижды быстрее выполнят задание. Вари-

ант. То же, но участники сидят на полу.

«ПОТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ ПО КРУГУ». Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Руководитель стоит в центре между кругами и равномерно подает сигналы через каждые 1–2 с. Игроки по каждому сигналу должны одновременно выполнить передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5–2 минуты. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре. Если кто-либо уронил мяч на пол, поднимать его нельзя. Игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сдвигаться с места, сужать круг.

«ОБГОНИ МЯЧ». Обозначается круг радиусом 4–4,5 м, затем второй радиусом 3,5–4 м. Участники одной команды (6–10 человек) располагаются между малым и большим кругами так, чтобы интервал был между ними 2–2,5 м. теля выполняются передачи мяча по кругу в любую сторону. Игрок второй команды за кругом старается опередить и встать на место, откуда началась передача, до того как мяч вернется к игроку, начавшему передачу. Если это удается, учащийся получает выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 мин, после чего происходит смена ролей. Побеждает команда, чей игрок за кругом наберет большее количество очков. Если кто-нибудь из играющих уронит мяч, он должен сам поднять его, встать на свое место и только тогда продолжают передачу. Не разрешается входить в площадь малого круга, а игроку второй команды – в площадь большого круга. Ему же не разрешается во время бега касаться руками стоящих по кругу играющих. Вариант. Игру можно проводить одновременно на двух площадках. Определение команды-победительницы – такое же.

«ПЕРЕДАЧИ ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ» Участники двух команд(6–10 человек) располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки за линиями нападения. У первых игроков колонн по одной из сторон площадки в руках по гандбольному мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Учащийся, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

«СЛОЖНАЯ ГОНКА ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ». Игроки каждой команды делятся на две подгруппы и выстраиваются, как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки в колонне по одному – одна подгруппа участников, а на противоположной стороне – другая. Расстояние между встречными колоннами 10–12 м. Ноги у всех участников игры на ширине плеч. По сигналу направляющий одной из колонн передает гандбольный мяч назад над головой. Приняв мяч, второй игрок наклоняется вперед и подает его назад между ногами, третий передает мяч вновь над головой и т. д. Получив мяч, последний игрок бежит с ним вперед, передает мяч направляющему противоположной колонны своей команды и уходит в сторону. Таким образом, с каждой попыткой участников становится все меньше. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. Вариант. То же, но мяч передавать (одной, двумя руками) в правую и левую стороны с поворотом туловища.

«ЖИВАЯ МИШЕНЬ». Игра ведется по правилам гандбола. На возвышенности тумба) стоит игрок и держит в руках теннисную ракетку. Играющие, овладевшие мячом, стремятся подвести его как можно ближе к своей «живой мишени»

и выполнить прицельный бросок. Игрок с ракеткой старается отбить мяч, выбирая наиболее удобное положение, но не имеет права сходить с места. После удачного броска мяч передается команде противника. Продолжительность игры – два тайма по 3 мин. Выигрывает команда, игроки которой сумеют большее число раз поразить цель. Вариант. Игрок на возвышенности стоит без ракетки и ловит мяч руками, не сходя с места.

«НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ». Играют две команды. Одна – «ястребы» – образует круг, в руках игрока гандбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый берет впередистоящего за пояс. Учащиеся из первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка». Игра состоит из двух таймов по 2–3 минуты. После первого тайма – смена ролей. Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз осалить цыпленка противника.

«ЖИВАЯ ЦЕЛЬ». Участники делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увертываться от мяча, которым его стараются запятнать учащиеся из команды соперника, и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнерами, и возвращать его в свою команду. 1чак только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили большее количество передач.

«МЯЧИ ОДНОЙ КОМАНДЕ». Игроки делятся на две команды, которые размещаются в зоне свободных бросков. В игру вводится 4 мяча. Учащиеся из мячи одновременно оказались в руках соперников. За это ей дается штрафное очко. Мяч нельзя держать более трех секунд. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧЕЙ». Группа делится на две команды. Одна произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдается равное количество мячей (3, 4, 5, и т. д.). По сигналу начинается перебрасывание мячей на противоположную сторону площадки. Через определенное время (1–2 мин) игра останавливается и подсчитывается количество мячей. Побеждает команда, у которой их меньше.

«ГОНКА МЯЧЕЙ В КВАДРАТЕ». В данной игре помимо навыков передач мяча приобретается умение

«видеть поле». По сигналу ведущего учащиеся с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2–3 мин участники меняются местами по часовой стрелке. За потерю мяча назначается штрафное очко. Победителем считается команда, которая набрала наименьшее количество очков. Вариант. По сигналу ведущего игроки останавливаются, выполняют три удара мячом об пол, после чего меняют направление передачи.

«МЯЧ НАПРАВО». Игроки разбиты на две команды по 6 человек. По сигналу руководителя учащиеся с гандбольными мячами передают их против часовой отскоком о пол), а сами меняются местами. Остальные после передачи меняются местами по диагонали. Игра продолжается 1–3 минуты. Побеждает команда, которая сделает наибольшее количество передач и допустит меньше потерь мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его и продолжить игру. По усмотрению руководителя, передачи можно выполнять по часовой и против часовой стрелки.

Игры для обучения и совершенствования ведения мяча:

«САЛКИ С ВЕДЕНИЕМ». Игрок ведет мяч, догоняет убегающего, также ведущего мяч, и старается осалить его свободной рукой. Победителем считается тот, кто за определенное время (1–3 мин) был водящим меньшее количество раз «ПЯТНАШКИ». По жребию игроки одной команды свободно располагаются на половине площадки. Два участника другой команды с мячами, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой и запятнать их рукой, за что получают выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Варианты: 1. Условия те же, но пятнать мячом, не выпуская его из рук. 2. То же, но пятнать без мяча в течение 1 минуты.

«ОДИН ХВОСТ ХОРОШО, А ДВА ЛУЧШЕ». Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен лоскут материи12Х40 см – «хвост». По сигналу участники перемещаются с ведением, стараясь оторвать друг у друга «хвост». По истечении определенного времени дается сигнал к окончанию игры. Побеждает команда, у игроков которой меньше тор

«ВЫБЕЙ МЯЧ». Игроки с мячами располагаются в "зоне свободных бросков. По сигналу ведущего, не выходя за пределы ограничительных линий, участники начинают ведение правой (левой) рукой, стараясь свободной выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Потерявший мяч выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 учащихся. Примечание. Если группа большая, ее делят на две команды по 8–10 человек и проводят два полуфинала. В финале встречаются по 4–5 победителей от каждой команды.

«ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С ДВУМЯ МЯЧАМИ». Игроки каждой команды сроятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными командами 14 – 16 м. у направляющего одной из колон два мяча. По сигналу он выполняет ведение мяча к противоположной колоне. Обойдя ее сзади (против часовой стрелки), подводит мячи к началу и передает направляющему, а сам становиться в конец колоны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание и быстрее поменяются местами в колоне.

«ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СЛАЛОМОМ». Игроки построены в две колоны. Перед каждой через 1,5 – 2 м. положены 5-8 набивных мячей. По сигналу руководителя занимающиеся начинают ведение мяча с обводкой набивных мячей. Побеждает команда закончившая эстафету первой.

«БЕГ НА ТРЕХ НОГАХ». Участники парами становятся на линии старта – финиша. Левая нога одного и правая другого плотно связаны бинтом. У каждого игрока мяч. Победителем считается пара, которая раньше всех доведет мяч до стойки и вернется обратно.

Развитие творческого мышления:

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях». *Примеры творческих заданий*: *Метод «мозгового штурма»*

1. карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовиться к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое

мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казаки – разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

Специальные навыки:

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма
- Особенности спортивного травматизма
- Причины спортивного травматизма
- Профилактика спортивного травматизма
- Меры страховки и самостраховки
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом

и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;
- растяжение или разрыв связок;
- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно- тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка.

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка — это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

Приемы самостраховки

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при

любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1.Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-спрыгивании, перепрыгивании и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10— 20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись насками за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; тоже с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.

Спортивное и специальное оборудование.

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

Развитие творческого мышления.

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как лич- ности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях.

Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

- Интеллектуальный поиск.

Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершен- ствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

Специальные навыки:

Темы для практического и теоретического изучения:

- Причины спортивного травматизма
- Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений
- Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте

Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса. Неблагоприятные метеорологические условия.

Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии. Несоблюдение режима питания.

Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно- тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по ковру или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на ковер или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться ковра головой (не втыкаться головой) и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;
- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах (например, на брусьях) располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания “на излом”, между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;
- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;
- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать боле быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Меры по предупреждению спортивного травматизма

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован,

нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.

Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.

Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана, особенно это важно при занятиях зимними видами спорта (лыжи, коньки). Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви – надевать шерстяные носки.

При игре в футбол необходимо надевать под гетры защитные щитки, под трусы – бандаж, вратарю – ватные трусы, наколенники, налокотники и перчатки.

При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты.

Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

Спортивное и специальное оборудование:

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
2.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Кушетка массажная	штук	1
9.	Манекены тренировочные	штук	8
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч для регби	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Напольное покрытие татами	комплект	1
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Резиновые амортизаторы	штук	10
19.	Секундомер электронный	штук	3
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
22.	Тренажер кистевой	штук	16
23.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
24.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося
2.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося
3.	Пояс "дзюдо"	штук	на занимающегося
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося

3.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к

общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана **базового уровня** сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана **углубленного уровня** сложности программы
1.	**Обязательные предметные области**		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы рофессионального самоопределения	-	10
2.	**Вариативные предметные области**		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Специальные навыки	5	5
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

3.3. Методические материалы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух

«частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выпол-

ненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использовании энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. Продолжительность при 90-минутном уроке – 60 мин., при 120- минутном – 90 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д. Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть тренировки может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специ-

ально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Дзюдо - индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным дзюдоистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных борцов. В дзюдо индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного дзюдоиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно- технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у борца в будущем. Строить подготовку юных дзюдоистов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Вопрос отбора спортивно - одаренных детей с позиции теоретических и практических особенностей учебно-тренировочного процесса изучения дзюдо очень важный, так как обуславливает будущие успехи ребенка в данном виде спорта.

Определение спортивной одаренности ребенка это довольно длительный процесс, в котором помимо тренера участвуют психолог и врач. Они при помощи специальных тестов постепенно оценивают функциональное, физическое, физиологическое и психологическое состояние спортсмена на определенных этапах подготовки. Анализируя все полученные данные, дается комплексная оценка влияния занятий дзюдо на здоровье юных спортсменов. Сведенья о состоянии здоровья являются основными при определении спортивной одаренности.

Опытные тренеры постоянно следят за здоровьем своих учеников и оценивают их развитие с точки зрения физиологии и результативности. Необходимо научить спортсменов, самостоятельно следить за пульсом, регулярно отмечая его показатели в графике. Графики изменения пульса служат ценными данными для врачей.

Состояние сердечнососудистой системы дзюдоиста может контролировать и сам тренер при помощи Степ-тестов, или теста Руффиерова, на который требуется не так много времени.

Так же надежным критерием эффективности тренировок, и затраченных на них усилий спортсмена, является изменение жировой прослойки (тест Паржизковой).

При селекции детей в секцию дзюдо стоит обращать внимание и на их телосложение, для занятий этим видом единоборств оптимально подходят дети со средним типом телосложения. На эту особенность необходимо обращать особое внимание, так как физическое развитие может влиять на динамику роста подготовленности дзюдоиста до определенного этапа. Для того, что бы достичь более высоких, спортивных результатов требуются оптимальные предпосылки.

Очень часто тренеры в своей работе забывают о психологических качествах спортсмена, допуская тем самым большую ошибку. Без наличия у дзюдоиста необходимых психических качеств не получится добиться ожидаемых результатов.

Из специфики дзюдо следует, что для успешных занятий требуется наличие у ребенка таких хорошо развитых качеств как: смелость, сила воли, решительность. Дзюдоисты, имеющие эти качества способны легко предугадывать планы противника и быстро принимать правильные решения.

Большую роль на подготовку высококвалифицированного спортсмена оказывают такие сенсомоторные способности как: точность, наблюдательность и правильность движения.

Психологические особенности дзюдоистов вместе с психологом определяет и личный тренер, наблюдая за поведением воспитанника в повседневной жизни, тренировках и на соревнованиях (в стрессовых ситуациях). Поведение ребенка перед соревнованием, во время соревнований, его реакция на результат, травмы и боль могут сказать о много. Поведение спортсмена в экстремальных условиях может показать тренеру иногда больше, чем тренировки в течение года в обычных условиях.

Одаренность дзюдоиста оценивается педагогом двумя способами. Анализируется происходящие изменения его морально-волевых качеств, определяющих уровень воспитательного процесса, и непосредственно результативность, свидетельствующая о качестве учебного процесса. Конечно, основными критериями являются регулярность посещения тренировок, своевременное ведения личной спортивной документации, инициативность, успехи в учебном заведении.

При оценке эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса надо учитывать и этапы подготовки, и возраст учащихся. На начальном этапе, при отборе спортивно талантливых детей не надо брать во внимание их результаты. Прежде всего, необходимо отслеживать динамику роста результативности, которая у талантливых детей обязательно будет высокой.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

3.5.1. Требования техники безопасности при проведении занятий по дзюдо

1. **Общие требования безопасности**

К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструк-

таж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную форму.

Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. **Требования безопасности во время занятий**

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4- х пар.

При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

Во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.5.2. Требования техники безопасности при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов.

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной

прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20о С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований. 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
2.	Вовлечение детей в спортивный мероприятия «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
3.	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь	Директор
4.	Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
5.	Участие в соревнованиях и мероприятиях посвященных Дню единства, Дню защитника отечества, Дню победы, День физкультурника.	Октябрь	Тренеры-преподаватели
6.	Проведение родительских собраний, совместных соревнований «Папа мама я спортивная семья»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
7.	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
8.	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	методист
9.	День снега	Февраль	Тренеры-

			преподаватели
10.	День открытых дверей	Май	Администрация ДЮСШ
11.	Участие в субботниках, ремонте и оборудовании зала.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
12.	Праздник «День выпускника»	Июнь	Администрация ДЮСШ
13.	Выполнение мероприятий Программы развития и Плана профориентационной работы	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера- преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования;
- формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

Профориентационная работа.

№ п/п	**Наименование мероприятия**	**Сроки**	**Ответственный**
1.	Изучение личности учащегося (анкетирование с целью профессионального самоопределения)	Сентябрь-октябрь	методист
2.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

3.	Проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
4.	Приобретение практических навыков судейства внутришкольных и городских соревнований и других мероприятий	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
5.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
6.	Изучение специальной литературы по избранной профессии и др.	В течении учебного года	Самостоятельная работа учащихся
7.	Организация встреч с ветеранами спорта	В течении учебного года	Администрация ДЮСШ
8.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс- конференций с ведущими тренерами и их спортсменами	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели, Администрация ДЮСШ
9.	Оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей".	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
11.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно- массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли старшего в группе.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
12.	Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Медико-биологический контроль

При любой форме тренировочной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля:

- определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо- физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям футболом.
- Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса футболистов.
- Систематическое наблюдение за физическим и психо- эмоциональным состоянием футболистов.
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий футболистов.
- Медицинское обеспечение соревнований по футболу.
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий футболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация, углубленный медицинский осмотр проводится один раз в год для групп базового уровня сложности, два раза в год групп углубленного уровня сложности с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья.

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 613н от 09.08.2010).

Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.
- Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функцио-

нальным возможностям занимающихся.

- Оценка общей и специальной тренированности.
- Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.
- Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

Зачетные требования к спортивной подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с «Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО «ДЮСШ»

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) и технического мастерства по избранному виду спорта. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетнеи спортивнои подготовки с учетом возрастных закономерностеи становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятии, уровнем физическои подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап базового уровня сложности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителеи, достигшие 9 летнего возраста и старше, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. Зачисление на этап базового уровня сложности в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальныи отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения даннои предпрофессиональнои программы.

Комплекс контрольных упражнений
для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 3 год обучения

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 3 х 10 м (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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 4 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 8,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6,30 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 21 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 9 раз)

качества	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 5 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 8,7 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 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 23 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 6 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)

	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

Бег 30 м с высокого старта

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.

Бег 800, 1500 м на время, мин

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз (отжимание из упора лёжа)

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.)−упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и прогибаний в поясничном отделе спины.

Челночный бег 3 х10, мин

Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш) По команде марш начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой за линию финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта и обратно, что получиться 3 отрезка по 10 метров. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и пр. дополнительные действия.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения

дзюдо

Требования	Уровни обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Знать:								
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	x	x	x	x	x	x	x	x
- современное состояние и историю и тенденции развития дзюдо в мире, России	x	x	x	x	x	x	x	x
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности		83 x	x	x	x	x		x

использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	x						x	
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки								x
- систему и технологии спортивной подготовки дзюдоистов								x
- основы техники и тактики дзюдо					x	x	x	x
- правила дзюдо и метод судейства ика							x	x
Уметь:								
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма						x	x	x

Требования	Уровни обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	x	x	x	x	x	x	x	x
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по дзюдо						x	x	x
- осуществлять соревновательную деятельность на должном уровне						x	x	x
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние						x	x	x
- обслуживать соревнования по дзюдо в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора							x	x
Владеть:								
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной	x	x	x	x	x	x	x	x

позиции								
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения приемов					x	x	x	x
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	x	x	x	x	x	x	x	x
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне					x	x	x	x
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности								x
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							x	x

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях дзюдо; В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – дзюдо:

- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере дзюдо;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества гандболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области техническо-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в дзюдо;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности; В области специальных навыков:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в дзюдо;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во врем

В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по дзюдо;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и

специальное оборудование;

- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические указания
по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30- минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающими не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года

– апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

- Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;
- Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи "юный спортивный судья" и квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по дзюдо

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "дзюдо" (утвержденные приказом Минспорта России от от 1 июня 2017 г. № 482) в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по дзюдо**:**

Раздел I. ХАРАКТЕР И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:
Статья 1. Характер соревнований
Статья 2. Системы проведения соревнований Раздел II. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ
Статья 3. Возрастные категории участников Статья 4. Допуск участников к соревнованиям
Статья 5. Спортивные дисциплины (весовые категории) Статья 6. Взвешивание участников
Статья 7. Требования к костюму и гигиена участника Статья 8. Обязанности и права участников
Статья 9. Представители команд, тренеры Раздел III. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ
Статья 10. Состав судейской коллегии
Статья 11. Главный судья, просмотровая комиссия, заместитель главного судьи
Статья 12. Главный секретарь
Статья 13. Руководитель татами
Статья 14. Технический секретарь, судья–секундометрист, судья–информатор
Статья 15. Рефери
Статья 16. Боковые судьи
Статья 17. Судьи при участниках
Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ
Статья 18. Врач соревнований Статья 19. Комендант соревнований Раздел IV. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА
Статья 20. Место проведения соревнований (зона действий) Статья 21. Продолжительность поединка
Статья 22. Начало поединка
Статья 23. Переход в борьбу лежа «НЕ-ВАЗА» Статья 24. Команда «МАТЭ»
Статья 25. Команда «СОНО-МАМА» (не двигаться) Статья 26. Конец поединка
Статья 27. Поединок «ГОЛДЕН СКОР» Статья 28. Чистая победа «ИППОН»
Статья 29. «ВАЗА-АРИ»
Статья 30. Оценка «ВАЗА-АРИ» Статья 31. Оценка «ЮКО»
Статья 32. Удержание «ОСАЕКОМИ»

Статья 33. Болевые приемы Статья 34. Удушающие приемы
Статья 35. Запрещенные действия и наказания
Статья 36. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи Статья 37. Неявка и отказ от борьбы («ФУСЕН–ГАЧИ» и «КИКЕН–ГАЧИ»)
Статья 38. Командные соревнования
Раздел V. ПРАВИЛА по «ДЗЮДО – КАТА»
Статья 1. Характер соревнований
Статья 2.Система проведения соревнований. Статья 3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ
Статья 4. Разделы КАТА. Статья 5. Форма участников.
Статья 6. Права и обязанности участников
Статья 7. Представители, тренеры, капитаны команд Статья 8. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ
Статья 9. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА КАТА
Статья 10. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ Раздел VI. КАТА-ГРУППА.
Статья 40. Ситуации, не предусмотренные Правилами Раздел VI. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ
Статья 41. Площадка для соревнований Статья 42. Оборудование
Статья 43. Обеспечение безопасности участников и зрителей

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1.Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 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".
5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «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».
6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
8. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

16.С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.

17.С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.

18.Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"

(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
19. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
20. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
21. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей
учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
22. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов
системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство просвещения России - https://edu.gov.ru/
2. Портал центра образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru/
3. Министерство спорта РФ - https://www.minsport.gov.ru/
4. Федерация дзюдо России - https://www.judo.ru/
5. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
6. Международная федерация дзюдо - https://www.judo.ru/

Приложение №1.

Утверждено

Приказом № ___
МБУ ДО «ДЮСШ» «____»_____.2019 г.
Директор
_____ А.А. Саблин

Расписание учебных занятий на 2019/2020 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник
	Понедельник	Дзюдо			Ониани И.В.
	Вторник				
	Среда				
	Четверг				
	Пятница				
	Понедельник				
	Вторник				
	Среда				
	Четверг				
	Пятница				
	Понедельник				
	Вторник				
	Среда				
	Четверг				
	Пятница				