

ПРИНЯТО на тренерско-методическом совете
МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо
Протокол № 04 от 15.09.2016



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
СДЮШОР по дзюдо
Соколов А.Н. Соколов
«15» 09 2016

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО

ДЗЮДО

дополнительная общеразвивающая программа

программа предназначена для детей и взрослых с 4 лет и старше
(спортивно-оздоровительный этап обучения)

срок реализации программы – не ограничен

Составлена заместителем директора
по учебно-воспитательной работе
И.М. Даниловой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по дзюдо составлена для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по дзюдо.

Дополнительная образовательная программа для спортивно-оздоровительных групп – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков. Программа разработана на основе нормативных документов:

§ Закона «Об образовании Российской Федерации»;

§ Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

§ Письма Минспорта России № ВМ-04-10-2554 от 12.05.2014;

§ Программой для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, 2005г.;

§ Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная детско-юношеская школа Олимпийского резерва по дзюдо.

Программа рассчитана на обучение и физическую подготовку детей и взрослых. Минимальный возраст зачисления детей – 4 года. максимальный возраст обучающихся не ограничен. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предоставляет возможность лицам, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укрепить здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа так же предоставляет возможность лицам, ранее занимающимся борьбой дзюдо, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Дополнительная образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и тренировки. Предусматривается тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план.

Основными формами осуществления общеразвивающей программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная детско-юношеская школа Олимпийского резерва по дзюдо является муниципальным автономным учреждением дополнительного образования, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на физическое воспитание личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети и взрослые от 4 лет и старше, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления физического лица, либо его законного представителя. Также группы формируются из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Обучающиеся по дополнительной общеразвивающей программе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала (табл.1).

Таблица 1

Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

№ п/п	группа	возраст занимающихся (лет)	кол-во часов в неделю	количество часов в год	
				при 2-х занятиях в неделю	при 3-х и более занятий в неделю
1.	СОГ-1	4-5	3		108
		6-7	4-6	144	216
2.	СОГ-2	8	6	-	
3.	СОГ-3	9-13	6-9	-	216-324
4.	СОГ-4	14 и более	9	-	324

Основные задачи для обучающихся 4-5-летнего возраста (СОГ-1):

- сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-5-летнего возраста;
- привитие устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
- изучение с детьми начальной формы упражнений дзюдо.

Основные задачи для обучающихся 6-7-летнего возраста (СОГ-1):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- изучение основ техники упражнений дзюдо.

Основные задачи для обучающихся 8-летнего возраста (СОГ-2):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств;
- формирование основ техники упражнений дзюдо, их закрепление и совершенствование.

Основные задачи для обучающихся 9-13-летнего возраста (СОГ-3):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Основные задачи для обучающихся 14-летнего возраста и старше (СОГ-4):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, достижение и поддержание высокой физической работоспособности;

- повышение уровня физической подготовленности средствами дзюдо;
- углубление знаний об основах спортивной подготовки дзюдоистов и методов самоконтроля в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширении знаний о пользе занятий физическими упражнениями и дзюдо в частности.

Группы формируются из обучающихся одного возрастного периода (табл. 2). Примерный учебный план, планы-графики распределения учебных часов и уровень подготовленности занимающихся в СОГ представлены в таблицах 3-9.

Таблица 2

**Режимы тренировочной работы с обучающимися
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)**

№ п/п	Возрастной период	Возраст зачисления в спортивно-оздоровительную группу	Минимальное число обуча-ся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности обучающихся
1.	Дошкольники	4-5	16	3	-
2.	Младшие школьники	6-8	16	4-6	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности
3.	Средние школьники	9-10	16	6-9	
		11-13			
4.	Старшие школьники	14-17	16	9	
	Взрослые	18 и ст.			

Таблица 3

Процентное соотношение объёмов средств общей и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Физическая подготовка	Спортивно-оздоровительные группы			
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1.	Общая	100	72,5	67,5	59
2.	Специальная	-	27,5	32,5	41

**Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий
с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы				Итого	
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4		
1.	Общая физическая подготовка	102	132	54	50	66	302
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	20	24	48	92
3.	Технико-тактическая подготовка		-	122	122	162	406
4.	Теоретическая подготовка	4	10	14	14	18	56
5.	Зачетные требования	2	2	4	4	6	16
6.	Контрольные соревнования		-	2	2	12	16
7.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	12	12
8.	Медицинское обследование	ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ					
ИТОГО:		108	144	216	216	324	900

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 4-5 лет
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1) при 3-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
I.	Практическая подготовка	10	10	10	12	8	10	12	10	10	92
1.	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Равновесие	1	1	-	-	-	1	1	-	1	5
3.	Бег	1	2	2	2	1	1	2	2	2	15
4.	Лазание	1	1	-	1	1	1	1	-	-	6
5.	Прыжки	1	1	1	2	1	1	1	1	2	11
6.	Имитационные упражнения	-	-	1	1	1	1	1	1	-	6
7.	Начальные формы упражнений дзюдо	-	-	1	1	1	1	-	-	-	4
8.	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
9.	Акробатические упражнения	-	-	1	1	-	1	1	1	-	5
10.	Висы, упоры	-	-	1	1	-	-	-	1	1	4
11.	Подвижные игры	3	2	2	2	2	2	3	2	1	19
II.	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
12.	Нравственная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.	Эстетическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.	Интеллектуальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
III.	Контроль за физической подготовленностью	-	2	2							
ИТОГО		11	11	13	14	11	12	13	11	12	108

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 6-7 лет
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1) при 2-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
I.	Практическая подготовка	14	16	16	15	14	13	14	15	13	130
16.	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
17.	Равновесие	1	1	-	-	1	1	1	1	1	7
18.	Бег	2	2	2	2	2	2	2	4	4	22
19.	Лазание	1	1	-	1	1	1	1	1	-	7
20.	Прыжки	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16
21.	Имитационные упражнения	-	-	1	1	1	1	1	1	2	8
22.	Начальные формы упражнений дзюдо	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
23.	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
24.	Акробатические упражнения	1	2	2	2	1	1	1	1	-	10
25.	Висы, упоры	-	1	1	1	-	-	-	1	1	5
26.	Подвижные игры	4	4	4	2	2	2	3	2	-	23
II.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	2	-	-	1	1	10
27.	Нравственная подготовка	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
28.	Эстетическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29.	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	3
30.	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	-	-	-	1	5
III.	Контроль за физической подготовленностью	-	4	4							
ИТОГО		16	18	18	15	16	13	14	16	18	144

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 8 лет
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-2) при 3-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	10	10	12	10	12	6	92
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	4	2	2	6	4	4	4	30
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	6	4	4	4	4	54
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20
5.	Волевая подготовка	2	-	2	-	-	-	2	-	-	6
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	-	-	-	-	4
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4
8.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
9.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
ИТОГО		26	26	26	24	22	24	24	22	22	216

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 9-13 лет
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-3) при 3-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	10	10	10	10	10	6	88
2.	Основы тактики дзюдо	2	4	4	4	2	6	4	4	4	34
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	6	4	4	4	4	54
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20
5.	Волевая подготовка	2	-	2	-	-	-	2	-	-	6
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	-	-	-	-	4
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4
8.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
9.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
ИТОГО		26	28	26	26	22	22	24	20	22	216

**Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся 11-17 лет
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4) при 5-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
1.	Техника дзюдо	14	14	12	12	10	14	12	14	12	114
2.	Тактика дзюдо	4	6	6	6	6	6	6	4	4	48
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	4	6	6	4	4	48
4.	Общая физическая подготовка	10	8	8	6	8	6	6	8	6	66
5.	Волевая подготовка	1	-	2	1	-	-	-	1	1	6
6.	Нравственная подготовка	-	-	1	-	-	-	-	1	1	3
7.	Теория и методика дзюдо	1	1	1	2	1	1	2	-	-	9
8.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	-	-	1	-	6
9.	Судейская практика	-	1	1	1	1	-	1	1	-	6
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	6	6	-	-	12
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
ИТОГО		37	37	38	35	31	39	39	34	34	324

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организация спортивно-оздоровительных занятий по дзюдо

Педагогическая работа с обучающимися, направлена на освоение ими основ дзюдо и техники других видов спорта. Процесс занятий физическими упражнениями должен быть целостным и осуществляться путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное спортивно-оздоровительное занятие является самостоятельным звеном целостного процесса и тесно связано с предыдущим и последующими занятиями.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений. Формой занятия являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха. Содержание и форма спортивно-оздоровительного занятия взаимосвязаны. Обязательное условие качественного проведения занятия – соответствие формы занятия его содержанию. Содержание занятия определяют его задачи.

Задачи спортивно-оздоровительных занятий

Образовательные задачи – обучение технике дзюдо и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – бег, плавание.

Оздоровительные задачи – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательные задачи – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания спортивно-оздоровительных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

Структура спортивно-оздоровительных занятий

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации занимающихся, обеспечивать подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав обучающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;
- соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям обучающихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Направленность спортивно-оздоровительных занятий

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Тренировочные занятия проводятся с обучающимися спортивно-оздоровительных групп – 3,4, которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Занятия профессионально-прикладной направленности проводятся с обучающимися спортивно-оздоровительных групп 12-17-летнего возраста. Материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику дзюдо, самооборону, элементы инструкторской и судейской практики.

Уроки с лечебной целью проводятся для восстановления организма. В спортивно-оздоровительных группах эти уроки проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач спортивно-оздоровительные занятия распределяются на:

- вводные занятия (с них начинается учебный год или тренировочный цикл);
- занятия изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям);
- занятия совершенствования (направленные на повышение физической подготовленности);
- контрольные (подведение итогов) могут носить характер аттестации КЮ, соревнований, тестирования.

Структура спортивно-оздоровительного занятия

Подготовительная часть. Направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть. Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях

1. Основные средства, применяемые для обучающихся 4-5 лет

- Ходьба: в колонне, шеренгой, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).
- Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-,5 м), бег с остановками по доске (ширина 10, 20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.
- Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и опаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м).
- Лазанье, ползание: в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке.
- Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).
- Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди

(расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

- Имитационные упражнения: имитация движений спортсменов, движений в различных профессиях.

- Начальные формы упражнений дзюдо: стойка на лопатках, кувырок вперед; самостраховка при падениях на бок (спину); перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево); в положении стоя на коленях захват рукав-отворот; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений дзюдо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

- Висы, упоры: с различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе, в передвижениях в висе.

- Подвижные игры и игровые упражнения: с ходьбой и бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с ползанием, лазанием, с элементами дзюдо; на ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов; на формирование знаний, умений, навыков; построения, перестроения (в круг, в колонну, в шеренгу, повороты на месте переступанием). Формировать гигиенические знания, умения, навыки в играх.

2. Основные средства, применяемые для обучающихся 6-10 лет

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на нарядях (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки дзюдоистов (специально-подготовительные упражнения).

- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).

- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивны (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении на спортивно-оздоровительном этапе у обучающихся формируются специальные знания, умения и навыки. С 10 лет занимающиеся могут участвовать в аттестации (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследить динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

3. Основные средства, применяемые для занимающихся 11-17 лет

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и с обучающимися оздоровительных групп 1, 2.

- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма обучающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

- идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

- эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение ,пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда).

Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия обучающего.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер обучающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам-преподавателям необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых обучающихся. Для юных дзюдоистов тренер-преподаватель должен являться образцом целеустремленности, трудолюбия, достойного поведения и подражания ему в отношении к занятиям дзюдо.

Организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий

При проведении занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех обучающихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки обучающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех обучающихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Методы организации деятельности обучающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части занятия все обучающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу.

В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми обучающимися. Этим методом организации часто пользуются с обучающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку обучающихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления обучающихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если обучающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части – отделения (каждое работает по своему заданию). Не рекомендуется применять в спортивно оздоровительных группах с младшими школьниками (СОГ – 1, 2).

В подготовительной части занятия групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части занятия.

В основной части занятия групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

Программный материал для обучающихся 6-8 лет (СОГ-1, 2)

1. Общеподготовительные средства

Средства освоения «школы» движения

№ п/п	Средства	Возраст обучающихся	
		СОГ-1 (6-7 лет)	СОГ-2 (8-9 лет)
1.	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 чел.), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м

3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
7.	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке,	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату

		перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	
8.	Равновесие	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же что для СОГ-1
10.	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 мин, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 мин, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание мяча на дальность

4. Средства спортивных игр

- Для обучающихся 6-7 лет.

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля

двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.

Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнение «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

- Для обучающихся 8 лет.

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяча. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах – напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара – 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно

продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросит вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

3. Средства освоения дзюдо

- Для обучающихся 6-7 лет.

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижения приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. TAI-SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

- Для занимающихся 8 лет.
- Повторение стоек, передвижений и поворотов (6 КЮ).
- Изучение техники падений UKEMI (6 КЮ).

Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zenpo) – ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi – ukemi	Кувырком

- Подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движений вперед, назад, вправо, влево.

4. Подвижные игры

- Для обучающихся 6-7 лет.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мяча в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

- Для обучающихся 8 лет.

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

5. Средства воспитания личности обучающихся

У обучающихся 6-8 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направленно на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности в СОГ-1, 2 являются:

- *формирование начальных детских убеждений.* Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

- *развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.*

31. Теоретическая подготовка

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена обучающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах дзюдоистах.

Примечание. Эффективность спортивно-оздоровительных занятий основывается на показателях педагогического контроля.

Программный материал для занимающихся 9-13 лет (СОГ-3)

1. Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно, 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 см, в обозначенное место, в длину из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 м) с доставкой подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2,3,4 на месте и в движении. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лёжа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), отжимания в упорах лёжа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

Лазание. Лазание по канату в три приёма.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной

кисти), разнообразные упражнения сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

2. Средства дзюдо

- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.
- Изучение техники 6 КЮ - белый пояс.

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперёд
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперёд-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперёд-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперёд (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-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- Изучение техники 5 КЮ – жёлтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	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

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Non-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 дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучение специальной терминологии;
- развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – переход на выполнение удержания сбоку (Non-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 (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) – переход на удержание поперёк (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, их исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определённого результата»).

3. Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперёд, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

4. Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Верёвочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лёжа (девочки), сгибание туловища лёжа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10,20,30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учёта времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперёд, 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 партнёра в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнёра (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

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 мин).

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

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнёра.

5. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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 приёмов 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); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приёмов, 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.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнёра, имеющего фору 1-2 сек. в беге на 20-30 м.

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

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

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнёра, 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 партнёра, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения 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.

6. Средства теоретической и методической подготовки

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

7. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

8. Средства оценки подготовленности

Зачётные требования по общей физической подготовке.

Программный материал для обучающихся 9-13 лет (СОГ-3)

1. Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2,3,4 на месте и в движении, строевых команд.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общие развивающие упражнения

Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноимённых и разноимённых движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

С предметами: те же, что СОГ-3 (10-11 лет).

Средства самостоятельной работы. Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

2. Средства дзюдо

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 отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

- 4 КЮ – оранжевый пояс

NAGE-WAZA

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 поперёк 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. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприём от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприём от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприём от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприём от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноимённый зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприём 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-ashi-barai) – переход на выполнение удержания поперёк с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) - переход на удержание сбоку 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 проведённого соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперёд и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперёд, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3-5 м: с места, после ведения.

Учебные нормативы:

- ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15 м (оценить технику ведения);
- броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков – 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трёх шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу.

Учебные нормативы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3 м: мальчики – 16-14-12 м; девочки – 14-12-10 м; бросок мяча в

ворота одной рукой с поддержкой его другой с места с попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7 м: мальчики из 8 бросков – 6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков – 5-4-3 попадания.

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъёма, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

Учебные нормативы – подбивание мяча подъёмом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

4. Средства физической подготовки комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложнённых условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъём разгибом, рондат. Висы, подтягивание в висе лёжа за обусловленное время (20 с) – мальчики; подтягивание в висе лёжа за обусловленное время (20 с) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнёра, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнёра за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуются применять ранее изученные игры.

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10,20,30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учётом времени, 400, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства развития специальных физических качеств

Силовые. Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приёмы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.

5. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приёмов; 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 (стрика, глажка, ремонт).

Волевая подготовка средствами 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 (самостоятельные занятия и учёт их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости.

Для воспитания **смелости.** Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

6. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещённые приёмы в дзюдо, правила дзюдо. Аттестационные требования к технике 5 КЮ и 4 КЮ.

7. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1-2 соревнованиях.

8. Средства оценки подготовленности

Зачётные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

Программный материал для обучающихся 14-15 лет (СОГ-4)

1. Средства дзюдо

Средства технической подготовки

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

- 3 КЮ – зелёный пояс.

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	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-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприём 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 КЮ и 4 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

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

Средства тактической подготовки

- Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5 КЮ и 4 КЮ: передняя подножка (Tai-otoshi) - подхват (Harai-goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), 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.

- 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 противоборства, эффективные приёмы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победить (с конкретным счётом), не дать победить противнику (с конкретным счётом).

- Тактика участия в соревнованиях

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

2. Средства освоения других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

Учебные нормативы:

- ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения);
- штрафной бросок: мальчики из 7 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 8 бросков – 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трёх шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9-метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защите. Обманные движения, финты.

Учебные нормативы:

- ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения);
- передача одной рукой от плеча на расстоянии 3 м от стены (30 с): мальчики – 20-15-12 передач; девочки – 15-12-8 передач.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперёд, назад. Стойка волейболиста. Нижние прямые и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и ближняя на близком и среднем расстоянии, с собственного набрасывания и набрасывания партнёру. Расстановка и переход игроков.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Учебные нормативы:

- подача мяча снизу: мальчики из 6 подач – 4-3-1; девочки из 7 подач – 3-2-1.

3. Средства физической подготовки комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки), подвижные игры: «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Баскетбол с надувным мячом», «Борьба за палку», «Бег пингвинов», «Волейбол с выбыванием».

Средства развития общих физических качеств (приложение 1)

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

Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; 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 приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы 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 изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности: режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприёмов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости: выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнений, добиться

успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным соперником.

Для воспитания **выдержки**: отработка техники в стойке и партере до 10 мин.

Для воспитания **смелости**: броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперёд, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия**: с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приёмов, страховка партнёра.

Воспитание **чувства взаимопомощи**: коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**: выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

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.

Основы техники: основные понятия о бросках, приёмах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приёмов, защит.

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

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

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

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

8. Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Зачётные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

Программный материал для занимающихся 16-17 лет (СОГ-4)

1. Средства освоения дзюдо

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5 КЮ, 4 КЮ и 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 вперёд скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперёд

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-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
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
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-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 КЮ и 3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтём, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки

- 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 (Narai-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 (Narai-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 (Soto-

makikomi) - задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- 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.

- Тактика участия в соревнованиях.

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

2. Средства освоения других видов деятельности

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) – одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1.	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации.
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечно-сосудистые, обменные, бронхолёгочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы.
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость.
4.	Для увеличения мышечной массы и объёма мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5-2 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы).
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами – 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани).

Для выполнения комплексов рекомендуется применять гантели 1-2 кг для девушек, 4-6 кг для юношей.

Комплекс 1 (с гантелями)

- ✓ Выжимание гантелей из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад.
- ✓ Приседание с гантелями на плечах. Сделав глубокий вдох, присесть, удерживая спину прямой, грудь приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух.
- ✓ Опускание рук с отягощением за голову в положении лёжа. Опуская – вдох, поднимая – выдох. Под спину можно положить мягкий валик.
- ✓ Наклоны вперёд с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании вдох. Спину и ноги не сгибать.
- ✓ Поднимание на носки. Встать носками на брусок высотой 5-7 см и опускать пятки как можно ниже, время от времени меняя положение стоп (носки наружу, внутрь, параллельно). Хорошо подготовленные занимающиеся могут использовать отягощение и делать подьёмы на одной ноге.
- ✓ Разведение рук с отягощением в стороны в положении лёжа на гимнастической скамейке. Руки опускать вниз согнутыми – вдох, поднимать – выдох.
- ✓ Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Выполнять поочерёдно в правую и левую стороны. Вперёд не наклоняться, ноги не сгибать.
- ✓ Поднимание ног в положении лёжа. Начинающие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Хорошо подготовленные занимающиеся выполняют упражнение с отягощениями на ногах. Подняв прямые ноги, опустить их назад.
- ✓ Поднимание туловища из положения лёжа. Начинающим при поднимании туловища рекомендуется вытягивать руки вперёд, подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после поднимания туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.

Комплекс 2 (с гантелями)

- ✓ Лёжа на гимнастической скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуть перед грудью. Разведение рук в стороны.
- ✓ Стоя, руки с гантелями опущены. Поднимание рук через стороны до горизонтального положения.
- ✓ Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки с гантелями у пояса. Приседания.
- ✓ Стоя, руки с отягощением за головой. Наклоны туловища вперёд до горизонтального положения. Ноги не сгибать.
- ✓ Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подьёмы на носок поочерёдно на каждой ноге.
- ✓ Стоя, ноги прямые, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения. Одна рука опущена вниз, в ней отягощение, вторая на поясе.

Подтягивать отягощение к тазобедренному суставу. Выполняется поочерёдно каждой рукой.

✓ Стоя, гантели в опущенных руках. Поочерёдно сгибать руки в локтевых суставах.

✓ Стоя, одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локте, другая на поясе. Не меняя положения локтя, разгибать руку. Выполняется поочерёдно каждой рукой.

✓ Стоя, одна рука на поясе, в другой отягощение. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением. Переложить гантель в другую руку и повторить упражнение.

✓ Лёжа лицом вверх на горизонтальной скамейке или на полу, руки за головой или вдоль тела. Подъёмы прямых ног под углом 90-120°.

При достижении необходимых результатов силовые упражнения можно выполнять в поддерживающем режиме:

- количество упражнений сократить до 6-8;

- количество подходов к упражнению до 2-3;

- повторять каждое движение в упражнении от 10 до 15 раз с максимальным усилием в последних 1-2 движениях;

- темп выполнения – средний, отдых между подходами 1-1,5 мин.

3. Средства физической подготовки комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств (приложение 2)

Средства развития специальных физических качеств

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнёров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнёров 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 (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых 10 мин и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 мин.

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

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъём разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки из арсенала дзюдо

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

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

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

Средства волевой подготовки из других видов спорта

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

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

Для воспитания **выдержки**. Работа с отягощениями на тренажёрах.

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

Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в 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. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

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

Дзюдо в России. Успехи Российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

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).

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.

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 2-3 соревнованиях в течении года

7. Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве 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

Зачётные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Спортивная борьба	Бокс	Тяжёлая атлетика
	Средства					
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья-отжимания; канат - лазание	Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. тоже с выпрыгиванием вверх	Приседание с партнёром на плечах. Препятствовать: повороту партнёра захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнёра. Повороты, наклоны с манекеном, партнёром на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках)	Имитация ударов с гантелями (1-2 кг) в руках	Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг)
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, 10 кувырков вперёд на время	Бег 30 м, 60 м	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину	Бой с тенью, уклоны от касаний	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лёжа	Бег 400 м, кросс 2-3 км	Длительная борьба в стойке и в партере 10 мин		Жим штанги с отягощением 20-30% максимальное кол-во раз
4.	Координационные	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу	Челночный бег 3x10 м	Партнёр в упоре на кистях и коленях – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину		
5.	Повышающие гибкость	Упражнения с амортизатором, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)		Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы от удержаний через мост	Имитация ударов с максимальной амплитудой	

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Плавание	Другие виды двигательной деятельности	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжёлая атлетика
	Средства								
1.	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.	Многоскоки, тройной, пятерной прыжки.	С доской: имитация работы ног при плавании кролем.	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)	Приседание с партнёром на плечах. Подъём партнёра захватом туловища сзади, партнёр в упоре на кистях и коленях.		Подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки.
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с.	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину.	Заплывы на 10 м, 25 м.	Эстафеты; броски набивного мяча вперёд, назад; бег под уклон.		Броски партнёра на скорость.	Прохождение дистанции 500 м, 1000 м на скорость.	
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лёжа.	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2-3 км.	Проплывание 50 м, 100 м, 200 м любимым способом.	Кроссовый бег по пересечённой местности, снегу, песку, воде. Прыжки через скакалку.		Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.	Прохождение дистанции до 5 км.	
4.	Координационные	Боковой переворот, рондат.	Челночный бег 3x10 м.	Плавание различными способами.	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставания не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты.		Игры с элементами противоборства.		
5.	Повышающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой.	Имитация метательных движений.	Имитация плавательных движений на суше.	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.		Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра.	Имитация ударов с максимальной амплитудой	

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязательен постоянный контроль состояния здоровья, деятельности и поведения обучающихся. Контролем тренера-преподавателя должны быть охвачены все обучающиеся при помощи общедоступных методов: наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся на ухудшение самочувствия.

1. Педагогический контроль

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся, значит, тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль выявляет

- готовность обучающихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;
- динамику функциональных сдвигов в организме обучающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);
- интегральную оценку отдельного занятия (табл. 1) или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов).

**Примерные критерии оценки содержания
тренировочных занятий (по В. Г. Бауэр, 2003)**

№ п/п	Критерии	Оценка
1.	Постановка задач тренировки (примерный перечень)	Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.
2.	Специализированность тренировочного занятия (мин)	Специфические упражнения. Неспецифические.
3.	Направленность тренировочных нагрузок (мин)	Аэробная – до 155; смешанная – 156-187; анаэробная – 188 и выше.
4.	Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин)	I низкая до – 130; II средняя – 131 – 155; III большая – 156 – 175; IV высокая – 176 – 187; V максимальная – 188 и выше.
5.	Средняя относительная интенсивность (ЧСС)	Пульсовая стоимость тренировки.
6.	Двигательная плотность тренировки	Продолжительность тренировки (мин); выполнение упражнений (мин); плотность (%).

Виды педагогического контроля в спортивно-оздоровительных группах

1. Предварительный контроль обычно проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия, по критерию состояния организма обучающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

3. Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется ЧСС, посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий (табл. 2);
 - ЧСС = 114-150 уд./мин – направленность преимущественно аэробная (1-4 зона);
 - ЧСС = 156-174 уд./мин – направленность смешанная аэробно-анаэробная (5-6 зона);
 - ЧСС = 180 уд./мин и более – направленность анаэробная гликолитическая (7-8 зона).

Таблица 2

Определение зоны мощности нагрузки (по шкале В. Сытника, Э. Матаевой, 1970)

Зона мощности	1	2	3	4	5	6	7	8
ЧСС (уд./10 с)	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	> 32

Величина тренировочной нагрузки (ТН) в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность по формуле: $A = t \times i$, где t – время работы по заданию (мин), i – интенсивность в баллах (соответствует зоне мощности выполняемой работы).

Расчет ТН в условных единицах проводится на основе данных табл. 3.

Таблица 3

Оценка тренировочной нагрузки в условных единицах

Нагрузка (усл.ед)	≤86	86-170	171-284	285-560	561-1105	≥1106
Оценка ТН	Очень малая	Малая	Средняя	Большая	Субмаксимальная	Максимальная

Для экспресс-контроля за адаптацией обучающихся к тренировочной работе и оперативной коррекции следующих заданий, перед каждым тренировочным занятием может рассчитываться индекс функционального состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление обучающихся. ИФС определяется по формуле:

$$\text{ИФС} = \frac{700-3 \times \text{ЧП}-2,5 \times \text{ДД}+(\text{СД}-\text{ДД}/2-3,7 \times \text{В}+0,28 \times \text{МТ})}{350-2,6 \times \text{В}+0,21 \times \text{Р}}$$

ЧП – частота пульса уд./мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст, МТ – вес; Р – рост.

Оценка состояния занимающихся осуществляется по соответствующей шкале (табл. 4).

Таблица 4

**Шкала оценки диапазона значений
индекса функционального развития (ИФС)**

Уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	<0,675
Средний	0,676-0,825
Выше среднего	0,826-1
Высокий	>1

4. Этапный контроль позволяет получать информацию суммарном эффекте системы спортивно-оздоровительных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовленности.

5. Итоговый контроль обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Под ред. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищева. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2009 г.
4. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554.
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.

