

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета

протокол № 4

«30» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор БУ ДО ОО «СШ №7»



С.В. Мишин С.В. Мишин

«30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО**

на спортивно-оздоровительном этапе (СО)

Срок реализации программы: 1 год

г. Ливны
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	4
1.1. Адресат программы	4
1.2. Характеристика вида спорта «дзюдо»	5
1.3. Спортивно-оздоровительные группы в системе многолетней подготовки	5
1.4. Отличительные особенности, цели и задачи программы	6
1.5. основополагающие принципы программы	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы	7
1.7. Учебный план-график	9
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1. Сроки реализации и объём образовательной программы	10
2.2. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки	10
2.3. Годовой план	11
2.4. Примерный план-график распределения учебных часов	11
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса	12
3.2. Формы обучения	12
3.3. Основные средства тренировочных воздействий	13
3.4. Основные методы выполнения упражнений	13
3.5. Основные направления тренировки	13
3.6. Основные средства и методы тренировки	13
3.7. Структура занятия	14
3.8. Виды и содержание подготовки	16
Общая физическая подготовка	16
Специальная физическая подготовка	18
Технико-тактическая подготовка	21
Психологическая подготовка	22
Теоретическая подготовка	23
Соревновательная подготовка	25
Воспитательная работа	27
Медицинский контроль (медицинское обследование)	28
Самостоятельная подготовка	28
Антидопинговые мероприятия	29
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
4.1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	34
4.2. Рекомендации по организации и проведению тестирования	35
4.3. Методические указания (инструкции) по выполнению тестовых заданий	36
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	40
5.1. Организационно – педагогические условия	40
5.2. Материально-техническое обеспечение	40

5.3.	Кадровое обеспечение	40
5.4.	Список литературных источников	40
5.5.	Нормативно-правовые акты	41
5.6.	Интернет-ресурсы	41
Приложение. Подвижные игры с элементами спортивных единоборств ..		42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо для бюджетного учреждения дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа № 7» (далее – программа) составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ;
- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав БУ ДО ОО «СШ №7».

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах. Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы, устанавливаются Учреждением.

Уровень программы – базовый

Направленность – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

1.1. Адресат программы – дети и подростки в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие приёмные нормативы для поступления в спортивную школу, а также желающих заниматься дзюдо, но не прошедшие отбор на обучение на этапах спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по дзюдо. В этом заключается **актуальность программы**, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей, так и детей, желающих заниматься дзюдо.

Программа **является актуальной** ещё и в силу того, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

1.2. Характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо - это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо - это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание - неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер.

Занимающиеся дзюдо научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал воспитанник, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Дзюдо является олимпийским видом спорта.

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

1.3. Спортивно-оздоровительные группы в системе многолетней подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в

армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия со спортсменами спортивно-оздоровительной группы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха спортсменов спортивно-оздоровительных групп в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С степенью подготовленности будет постепенно уменьшаться удельный вес общей физической подготовки и возрастать вес специальной подготовки. Поэтому необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

1.4. Отличительные особенности, цели и задачи программы.

Отличительные особенности программы. В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют обучающиеся начального, среднего и старшего возраста. Для поддержания интереса к дзюдо в данном возрасте на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приемами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приемам.

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения;
- профилактика плоскостопия; - повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

1.5. Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

- Овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения

схваток, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.);

- Рост индивидуальных показателей физической подготовленности
- Готовность к дальнейшей спортивной специализации.

К концу обучения обучающиеся *должны уметь*:

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо 6 КЮ (Белый пояс.), 5 КЮ (Жёлтый пояс);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- уметь выполнять способы самостраховки;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения;
- уметь выполнять удержание и выход от него.

Обучающиеся *должны знать*:

- правила соревнований по дзюдо;
- правильное использование спортивного инвентаря;
- классификации техник дзюдо;
- технических действий на японском языке и их перевод;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

1.7. Учебный план-график

Начало учебного года	Формирование спортивно-оздоровительных групп в СШ – с 01 сентября по 30 сентября.
Продолжительность учебного года	Учебный год составляет: - 36 учебных недель (с 1 сентября по 31 мая) - 6 недель (с 1 июня по 15 июля), предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.
Каникулярными днями являются	Каникулярное время устанавливается в соответствии с каникулами в общеобразовательных школах: 1 неделя – осенние каникулы, 2 недели – зимние каникулы, 1 неделя – весенние каникулы, с 15 июля по 31 августа – летние каникулы.
Количество занятий в неделю	3 занятия в неделю
Длительность учебно-тренировочного занятия,	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Количество часов в неделю – 4,5 часа; ✓ Продолжительность занятия в день – 1,5 часа (90 мин). ✓ Занятия могут проводиться в любой день недели. ✓ Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. ✓ Режим занятий в группах разрабатывается тренером и утверждается администрацией СШ.
Периодичность контрольно-переводных испытаний	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Время сдачи приёмных нормативов – сентябрь. ✓ Время сдачи контрольных нормативов – май
Продолжительность летнего оздоровительного периода	<ul style="list-style-type: none"> ✓ с 01 июня по 31 августа

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Сроки реализации и объём образовательной программы представлены в таблице:

Наименования этапа	Срок реализации программы	Возрастные границы для зачисления	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год
СОГ	1 год	7 – 18 лет	15-20 чел.	4,5 час	3	189

2.2. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки в (%)

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая	40-45
2.	Специальная физическая	28-30
3.	Техника - тактическая	8-10
4.	Медицинское обследование	4-5
5.	Соревновательная подготовка	4-5
6.	Контрольно-переводные отборочные испытания	4-5
7	Самостоятельная подготовка	не менее 10

2.3. Годовой план

Разделы подготовки	Количество часов
Количество учебных недель	36
Общее количество учебных часов в год, из них:	162
Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	8
Практическая подготовка	154
- Общая физическая подготовка	74
- Специальная физическая подготовка	45
- Техничко-тактическая подготовка	15
- Медицинское обследование	4
- Соревновательная подготовка	8
- Контрольно-переводные отборочные испытания	8
Самостоятельная подготовка	6 недель / 27 часов

2.4. Примерный план-график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)

Для спортивно-оздоровительной группы (3 астрономических часа)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая и психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
ОФП	6	7	7	9	8	9	8	8	7	5			74
СФП	2	4	5	6	6	6	6	4	4	2			45
Тактико-техническая подготовка		1	2	2	2	2	2	2	2				15
Медицинское обследование	2							2					4
Контрольные испытания	4								4				8
Соревновательная подготовка			2			2	2	2					8
Самостоятельная подготовка										7	10	10	27
Всего часов	14	13	17	18	17	20	19	19	18	14	10	10	189

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Появление контингента спортсменов в возрасте от 7 до 18 лет, желающих заниматься дзюдо, но не прошедших отбор на обучение на этапах спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по дзюдо, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

3.2. Выполнение задач поставленных программой предусматривает применение следующих форм обучения:

- систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования;
- выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по дзюдо;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

3.3. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов(теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

3.4. Основные методы выполнения упражнений:

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

3.5. Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

3.6. Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности

подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

3.7. Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит спортсменов в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «дзюдо». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть, до 20 минут	Построение занимающихся, постановка задач тренировки	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение техническим действиям в партере		Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых		Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке		Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых		Устранение ошибок, допущенных при выполнении технического движения
	Спортивные игры, эстафеты		Группа разбивается на команды
Заключительная часть, ~ 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

3.8. Виды и содержание подготовки

Тренировка – составная часть подготовки дзюдоистов, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоистов к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка дзюдоистов включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны:

- физическую (ОФП и СФП)
- технико-тактическую
- психологическую подготовку
- теоретическую
- соревновательную подготовку
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) – педагогический контроль;
- самостоятельная работа (подготовка).

Кроме того, спортивная-оздоровительная работа предполагает проведение:

- воспитательной работы с воспитанниками
- медицинского контроля

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает

утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

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

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

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

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах используются различные *упражнения для развития общих физических качеств*:

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо,

комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступить
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению.

Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время,

отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

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 ведения поединка:

- ❖ Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- ❖ Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- ❖ Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- ❖ Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- ❖ Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

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

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп СОГ выделены 6 основных темы:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни	Значение занятий физической культурой и спортом для человека. Понятие ЗОЖ и основные принципы.
2.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	Исторические сведения о возникновении и развитии с древности и до современности

3.	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	Термины и названия технических действий на японском языке и их перевод
4.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
5.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем
6.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо
7.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности
8.	Правила соревнований по борьбе дзюдо Места занятий, оборудование, инвентарь	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия
9.	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения борьбы дзюдо СШ

6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+

3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

8. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ (МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ).

Основными задачами медицинского обследования в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель, медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Самостоятельная работа - один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку обучающихся.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа осуществляется с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в следующие периоды: активный летний отдых, продолжительные выходные и праздничные дни, каникулярное время, на время отпуска тренера-преподавателя.

Самостоятельная работа спортсменов спортивно-оздоровительного этапа реализуется за пределами спортивной школы.

Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности спортсменов, занимающихся;
- формировать личностные качества спортсменов, занимающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки: спортсмены осуществляют самостоятельные занятия 3 раза в неделю. Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 60 минут.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоритического материала (правила вида спорта, инструкции и т.д.).

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

Необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала, и так далее), не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

Виды деятельности спортсменов по реализации самостоятельной работы:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым спортсмен имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;

- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни;
- закаливание организма, упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки.

Прежде всего это:

- комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие ног в упоре лёжа).
- упражнения на гибкость, расслабление.

Не рекомендуется выполнять сложно-координационные и новые упражнения не следует, а также:

- упражнения, требующие выполнения их тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

Выполнять на свежем воздухе следующие виды подготовки:

- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения на дистанции.

10. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Допинг — употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведётся ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то

в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Возраст спортсменов	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
7-10 лет	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

11-14 лет	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
15-18 лет	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей и специальной физической подготовке по теоретической подготовке, а также по участию в соревнованиях.

Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствие с минимальными требованиями тестов (на бронзовый значок) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4.1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№	Виды тестов	Пол	Возраст тестируемых						
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18
1.	Бег 30 м (сек.), не более	м	10,1	7,1	6,3	5,8			
		ж	9,6	7,3	6,5	6,1			
2	Бег 60 м (сек.), не более	м					9,7	9,0	8,9
		ж					10,8	9,9	10,7
3	Челночный бег 3 x 10 м (сек), не более	м	11,2	10,5	9,7	9,2	8,2		
		ж	11,7	10,8	10,1	9,6	9,1		
4	Прыжок в длину с места (см), не менее	м	85	108	128	147	167	192	192
		ж	77	103	118	132	148	157	157
5	Подтягивание на высокой/ низкой перекладине (раз), не менее	м		2	2	3	5	8	8
		ж		4	7	8	9	10	10
6	Наклон вперед из положения стоя(см) не менее	м	+1	+1	+2	+3	+4	+6	+6
		ж	+3	+3	+3	+4	+5	+7	+7
7	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м), не менее	м	200						
		ж	180						
8	Бег на 1000 м (мин, с), не более	м		7,21	6,20				
		ж		7,45	6,40				
9	Бег на 1500 м (мин, с)	м				8,30			
		ж				9,10			
10	Бег на 2000 метров, (мин, с) не более	м					10,10	-	-
		ж					12,40	12,25	12,20

11	Бег на 3000 м (мин, с)	м						15,20	15,20
		ж						-	-
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	м		20	26	31	34	35	34
		ж		17	23	27	31	32	31
13	Метание спортивного снаряда, (м) не менее	м			Мяча 150 г 18	Мяча 150 г 23	Мяча 150 г 30	700 г 27	700 г 27
		ж			Мяча 150 г 12	Мяча 150 г 15	Мяча 150 г 19	500 г 12	500 г 13

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять приемы, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

Результаты освоения теоретической части Программы:

По теоретической подготовке знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития вида спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях дзюдо.

Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике программный материал.

4.2. Рекомендации по организации и проведению тестирования.

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Учреждение, за месяц до проведения контрольно - переводных нормативов, уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения нормативов. Информация размещается на информационных стендах учреждения, также уведомление направляется на официальный адрес

электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Учреждение.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

При успешной сдаче нормативов (тестов) и достижении показателей, установленных федеральным стандартом по виду спорта, при достижении уровня квалификации в соответствии с ФССП, обучающийся может быть зачислен на соответствующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены не достигшие

- уровня спортивной подготовки (не выполнившие нормативы ОФП и СФП),
 - возраста;
 - уровня квалификации
- в соответствии с ФССП, продолжают обучение на этапе СОГ.

4.3. Методические указания (инструкции) по выполнению тестовых заданий

Бег на 30, 60 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 - с низкого или высокого старта. Каждый участник бежит по своей дорожке. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Челночный бег 3×10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Высота грифа 90 см. Из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне следует максимально наклониться и зафиксировать пальцы на линейке для замера результата.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из исходного положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Поднимание туловища выполняется за 30 с, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Метание мяча весом 150 г

Участники выполняют метание на стадионе Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники на стадионе или любой ровной площадке Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку.

Бег на 1; 2; 3 км (1000 м, 2000 м, 3000 м)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!"

участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1) преодоление дистанции начинается с бега;
- 2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- 3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Максимальное количество участников забега 20 человек.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого обучающегося.
- Индивидуальный подход к учащимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

5.2. Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием Программы (инвентаря для силовых тренировок, манекенов, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, кимоно, видеоматериалов схваток, соревнований).

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

- допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

5.4. Список литературных источников

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.

5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

6. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным» - «Абрис/ОЛМА», 2018

7. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва, 2008

5.5. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 4.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2022 г. № 559).

5.6. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Федерация дзюдо РФ: <http://judo.ru>

3. РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

4. Всемирное антидопинговое агентство: <https://www.wada-ama.org>

5. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>

6. Международный Олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>

7. РУСАДА для детей: <https://rusada.ru/education/for-children>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

1. «Татами» *Подготовка к игре.* В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила: Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.

Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.

Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему» *Подготовка к игре.* Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно или скакалку, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел»

3. «Тяни в круг» *Подготовка к игре.* Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой,

выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры: Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.

Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы» *Подготовка к игре.* Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу (свистку) начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее» *Подготовка к игре.* Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд(противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Правила игры: Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов» *Подготовка к игре.* Связанные пояса (скакалки) 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на ковре (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры: Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7. «Точное движение» *Подготовка к игре.* Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

8. «Запрещенное движение» *Подготовки к игре.* Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры: Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

9. «Передай мяч» *Подготовка к игре.* Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Игроку дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры: Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

10. «Один за другим» *Подготовка к игре.* Игра проводится на ковре (татами). Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры: Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

11. «Регби на коленях с надувным мячом» *Подготовка к игре.* Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается

5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры: Передвигаться разрешается только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

12. «Салки на ковре» *Подготовка к игре.* Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой (свистком). Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры: Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника. Места касания прикрывать нельзя.