

Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
Протокол от «16» с/б 2020 г. № 5



Дополнительная общеразвивающая программа по ДЗЮДО

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:

Смольская Дарья Дмитриевна, руководитель физического воспитания;
Зятков Владимир Сергеевич, тренер-преподаватель
Зозулин Сергей Сергеевич, тренер-преподаватель

г. Петров Вал
2020 г.

Содержание Программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.		3
Пояснительная записка:		
1.1.	Направленность и актуальность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность	4
1.3.	Отличительные особенности	5
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	5
1.6.	Формы обучения	5
1.7.	Режим занятий	5
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.9.	Цель и задачи программы	8
1.10.	Учебный план	8
1.11.	Содержание программы	9
1.12.	Планируемые результаты	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:		25
2.1.	Календарный учебный план-график программы	25
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	26
2.4.	Оценочные материалы	28
2.5.	Методические материалы	29
2.6.	Перечень информационного обеспечения	71
Приложения:		72
1.	Форма календарного учебного плана-графика программы.....	72
2.	Форма годового плана обучения.....	73

1. Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства Просвещения РФ « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 г. № 467
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.1. Направленность и актуальность программы.

Направленности программы:

- по тематической направленности – физкультурно-спортивная;
- образовательная область – физическая культура и спорт;
- по форме реализации деятельности детей – секционная;
- по сроку обучения – многолетняя;
- по характеру внесённых изменений – модифицированная.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Технический арсенал дзюдо включает в себя бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приёмов на локтевой сустав, технику удушающих приёмов.

Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают:

-укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, привитие навыков личной и общественной гигиены;

-многостороннее гармоничное развитие юных спортсменов;

-обеспечение необходимых условий для личностного развития детей;

-нравственного воспитания и морально-волевых качеств;

-формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков;

-создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей;

Занятия дзюдо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Борьба формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по дзюдо среди разных возрастных групп населения. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей дзюдо и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

1.2. Педагогическая целесообразность обуславливается:

– доступностью дзюдо для любого возраста;

– возможностью использования дзюдо для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного организации досуга;

– высоким зрелищным эффектом игрового состязания;

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Многие дети гиперактивны, родители не знают, как справиться с избытком энергии, систематические занятия дзюдо позволяют направить энергию в полезное русло, повысить эмоциональный фон, и даже эффективность процесса обучения в общеобразовательной школе.

Форма организации деятельности остаётся преимущественно фронтальная, но также используются преимущественно групповая формы, индивидуальная организации деятельности на занятиях, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию, просмотр видеозаписей, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Курс условно делится на 4 этапа: 1 этап - объяснение нового материала, 2 этап - разучивание, 3 этап - совершенствование обретенных навыков, 4 этап - демонстрация достижений учащихся в форме показательных выступлений.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

Теоретическая подготовка;

Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая подготовка;
Участие в соревнованиях;
Контрольные испытания.

1.3. Отличительные особенности программы данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.4. Адресат программы. К занятиям допускаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск. На обучение принимаются дети в возрасте 6-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). Данная Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – общекультурный (базовый).

Объём учебных часов – 6 часов в неделю, 42 учебных недели, итого 252 часа в год.

Срок реализации – 8 лет.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий – 3 раза в неделю по 90 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса. В программе отражены основные принципы обучения:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа по программе включает в себя четыре направления: мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное – адаптация в коллективе; биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Особенности формирования и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах) указаны в Таблице № 1.

Таблица № 1

Минимальная наполняемость групп (человек)	10
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	15-20
Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	30
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	до 6*

***Примечание:** в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность указано в таблице № 2

Таблица № 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Программа рассчитана 8-милетний срок обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по спортивным единоборствам - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, и области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Типы физических занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип УТЗ должен составлять не менее 50% всех занятий.
2. Комплексное занятие. Оно направленно на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
3. Занятие - спаринги. Построено на основе спарингов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в парной работе.
4. Соревновательное занятие. Основная задача – интерпретация соревнования.
5. Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на

количественную и качественную оценку двигательной подготовленности, и физического развития спортсменов.

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

1. Организационно-подготовительный этап. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм 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 УТЗ - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

2. Основной этап. Задача основной части УТЗ - 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, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, специально-беговые упражнения, но и работа в паре или тройке над техникой.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие логическое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть УТЗ целесообразно учебными играми.

3. Заключительный этап. Продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части УТЗ - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При построении учебно-тренировочного процесса, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица № 3). В чувствительные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств в тех которые не находятся в чувствительном периоде.

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (общая)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

1.9. Цели и задачи программы.

Цель программы:

- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Основные задачи программы:

1) учебные:

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с историей развития дзюдо;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить основы техники и тактики дзюдо;
- приобрести навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.
- осуществить индивидуальный отбор детей с высоким уровнем развития способностей к дзюдо для последующей подготовки обучающихся к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере.

2) развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- способствовать развитию природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.

3) воспитательные:

- способствовать формированию интереса к занятиям спортом;
- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа устанавливает следующие виды обучения по дзюдо:

- **1-6 годы обучения:** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, выполнение контрольных нормативов. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития дзюдо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- **7-8 год обучения:** вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в группе, а также инструкторской и судейской практикой.

1.10. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели, 6 часов в неделю, 252 часа в год непосредственно в условиях спортивной школы. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки указано в таблице № 4.

Таблица № 4

Разделы учебного плана	Годы обучения			
	1-2 год %	3-4 год %	5-6 год %	7-8 год %
Теоретическая подготовка.	2-4	2-4	2-4	2-4
Общая физическая подготовка.	30-35	25-30	20-25	10-20
Специальная физическая подготовка	20-25	15-20	15-20	10-15
Технико-тактическая подготовка	25-30	35-38	35-40	45-50
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	2-5	2-5	2-5	2-4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	2-6	2-6	2-6	2-6
Контрольные испытания.	2-5	2-5	2-5	7-8

**Учебный план программы
(42 недели, 6 часов/3 раза по 90´ в неделю, 252 часов в год)**

Таблица № 5

№п/п	Разделы	1-2 год обучения (в часах)	3-4 год обучения (в часах)	5-6 год обучения (в часах)	7 год обучения (в часах)	8 год обучения (в часах)
	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10
1.	Общая физическая подготовка	90	70	64	50	40
2.	Специальная физическая подготовка	62	56	56	42	38
3.	Технико-тактическая подготовка	62	88	94	122	126
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	8	8	8	8	8
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	10	10	10	10	10
6.	Контрольные испытания.	10	10	10	10	20
	Общее количество часов в год	252	252	252	252	252

1.11. Содержание программы:

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы первого года обучения (далее – СОГ- 1-2)**

Таблица № 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	93	3	90	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание	10	-	10	

<p>строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p>			
<p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 	10	-	10
<p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». 	12	-	12
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	12	-	12
<p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	10	-	10
<p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед, назад, в стороны, с места, с</p>	12	-	12

	разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	12	-	12	
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	12	-	12	
2.	Специальная физическая подготовка	64	2	62	
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки	1	1	-	
	- Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	12	-	12	
	- Упражнения для развития специальной быстроты. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.	12	-	12	
	- Упражнения для развития специальной выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).	14	-	14	Текущий контроль
	- Упражнения для развития специальной гибкости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой	12	-	12	
	- Упражнения для развития специальной ловкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.	12	-	12	
3.	Технико-тактическая подготовка:	65	3	62	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития дзюдо	1	1	-	
	3.3.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Текущий контроль
	3.4. Наступательная тактика: подавление (техникой, тактикой,	20	-	20	

	физическими качествами, волевыми качествами), (индивидуальные, групповые и командные действия)				
	3.5. Оборонительная тактика: маневрирование (техникой, тактикой, физическими качествами, позами по ковру), (индивидуальные, групповые и командные действия)	21	-	21	
	3.6. Контратакующая тактика: маскировка (техники, тактики, физических качеств, псих)	21	-	21	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	
	Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	10	-	10	Тестирование, Контрольные игры
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
Итого:		252	10	242	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы третьего года обучения (далее – СОГ- 3-4)**

Таблица № 7

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	73	3	70	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	8	-	8	

<p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 	8	-	8	
<p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». 	10	-	10	
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	8	-	8	
<p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	8	-	8	
<p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических</p>	8	-	8	

	упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	10	-	10	
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	10	-	10	
2.	Специальная физическая подготовка	58	2	56	
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки	1	1	-	
	- Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	12	-	12	
	- Упражнения для развития специальной быстроты. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.	11	-	11	
	- Упражнения для развития специальной выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).	11	-	11	Текущий контроль
	- Упражнения для развития специальной гибкости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой	11	-	11	
	- Упражнения для развития специальной ловкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.	11	-	11	
3.	Технико-тактическая подготовка:	91	3	88	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития дзюдо	1	1	-	
	3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Текущий контроль
	3.4. Наступательная тактика: подавление (техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами), (индивидуальные, групповые и командные действия)	29	-	29	

	3.5. Оборонительная тактика: маневрирование (техникой, тактикой, физическими качествами, позами по ковру), (индивидуальные, групповые и командные действия)	30	-	30	
	3.6. Контратакующая тактика: маскировка (техники, тактики, физических качеств, псих)	29	-	29	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	
	Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	10	-	10	Тестирование, Контрольные игры
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
Итого:		252	10	242	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 5-6)**

Таблица № 8

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	67	3	64	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	6	-	6	

<p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 	8	-	8	
<p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». 	10	-	10	
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	8	-	8	
<p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	8	-	8	
<p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических</p>	8	-	8	

	упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	8	-	8	
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	8	-	8	
2.	Специальная физическая подготовка	58	2	56	
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки	1	1	-	
	- Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	11	-	11	
	- Упражнения для развития специальной быстроты. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.	11	-	11	
	- Упражнения для развития специальной выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).	12	-	12	Текущий контроль
	- Упражнения для развития специальной гибкости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой	11	-	11	
	- Упражнения для развития специальной ловкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.	11	-	11	
3.	Технико-тактическая подготовка:	97	3	94	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития дзюдо	1	1	-	
	3.3.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Текущий контроль
	3.4. Наступательная тактика: подавление (техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами), (индивидуальные, групповые и командные действия)	31	-	31	

	3.5. Оборонительная тактика: маневрирование (техникой, тактикой, физическими качествами, позами по ковру), (индивидуальные, групповые и командные действия)	32	-	32	
	3.6. Контратакующая тактика: маскировка (техники, тактики, физических качеств, псих)	31	-	31	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	
	Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	10	-	10	Тестирование, Контрольные игры
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
Итого:		252	10	242	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 7)**

Таблица № 9

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	53	3	50	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	6	-	6	

<p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 	6	-	6	
<p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». 	8	-	8	
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	6	-	6	
<p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	6	-	6	
<p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических</p>	6	-	6	

	упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	6	-	6	
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	6	-	6	
2.	Специальная физическая подготовка	44	2	42	
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки	1	1	-	
	- Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	9	-	9	
	- Упражнения для развития специальной быстроты. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.	8	-	8	
	- Упражнения для развития специальной выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).	9	-	9	Текущий контроль
	- Упражнения для развития специальной гибкости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой	8	-	8	
	- Упражнения для развития специальной ловкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.	8	-	8	
3.	Технико-тактическая подготовка:	125	3	122	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития дзюдо	1	1	-	
	3.3.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Текущий контроль
	3.4. Наступательная тактика: подавление (техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами), (индивидуальные, групповые и командные действия)	40	-	40	

	3.5. Оборонительная тактика: маневрирование (техникой, тактикой, физическими качествами, позами по ковру), (индивидуальные, групповые и командные действия)	41	-	41	
	3.6. Контратакующая тактика: маскировка (техники, тактики, физических качеств, псих)	41	-	41	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	
	Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	10	-	10	Тестирование, Контрольные игры
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
Итого:		252	10	242	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 8)**

Таблица № 10

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	43	3	40	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	4	-	4	

<p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 	4	-	4	
<p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». 	6	-	6	
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	4	-	4	
<p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	4	-	4	
<p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических</p>	6	-	6	

	упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	6	-	6	
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	6	-	6	
2.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки	1	1	-	
	- Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	8	-	8	
	- Упражнения для развития специальной быстроты. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.	7	-	7	
	- Упражнения для развития специальной выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).	8	-	8	Текущий контроль
	- Упражнения для развития специальной гибкости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой	7	-	7	
	- Упражнения для развития специальной ловкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.	8	-	8	
3.	Технико-тактическая подготовка:	129	3	126	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития дзюдо	1	1	-	
	3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Текущий контроль
	3.4. Наступательная тактика: подавление (техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами), (индивидуальные, групповые и командные действия)	42	-	42	

	3.5. Оборонительная тактика: маневрирование (техникой, тактикой, физическими качествами, позами по ковру), (индивидуальные, групповые и командные действия)	42	-	42	
	3.6. Контратакующая тактика: маскировка (техники, тактики, физических качеств, псих)	42	-	42	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	
	Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	20	-	20	Тестирование, Контрольные игры
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4	-	4	
	Итоговая аттестация	10		10	
Итого:		252	10	242	

1.12. Планируемые результаты Программы.

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила дзюдо;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;
- терминологию дзюдо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять программные требования;
- владеть основами техники и тактики дзюдо;
- правильно применять технические приемы в дзюдо;
- выполнять основные технические приемы дзюдо;

– выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате обучения обучающиеся должны использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный план-график программы.

Рабочая программа, календарный учебный план-график (Приложение 1) и годовой план обучения (Приложение 2) составляются тренером-преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий на каждый год обучения в начале учебного года, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором учреждения.

Рабочая программа должна содержать: титульный лист, пояснительную записку или аннотацию, календарный учебный план-график программы (по месяцам), годовой план обучения, включающий содержание программы (по неделям), методическую часть, контрольные нормативы, перечень информационного обеспечения.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Требования к кадрам. Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, разделам: «Квалификационные характеристики должностей работников образования»](#), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 26.10.2010 N 761н](#);

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 12);
- обеспечение проезда к месту проведения мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество изделий
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	2 шт.
4.	Доска информационная	1 шт.
5.	Зеркало (2х3 м)	1 шт.
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	5 шт.
8.	Канат для перетягивания	1 шт.
9.	Татами (12х12 м)	1 шт.

16.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	1 шт.
17.	Мат гимнастический	10 шт.
18.	Мешок боксерский	1 шт.
19.	Мяч баскетбольный	2 шт.
20.	Мяч волейбольный	2 шт.
21.	Мяч для регби	2 шт.
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	2 шт.
23.	Мяч футбольный	2 шт.
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1 шт.
25.	Палка	10 шт.
27.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку	2 шт.
29.	Секундомер электронный	3 шт.
31.	Скамейка гимнастическая	4 шт.
32.	Стенка гимнастическая (секция)	8 шт.
35.	Тренажер универсальный	1 шт.
37.	Электронные весы до 150 кг	1 шт.

Обеспечение спортивной экипировкой на соревнования

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Срок эксплуатации
1.	Дзюдога (куртка и брюки)	1шт.	5 лет

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программы или отдельного этапа Программы (год) и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени форсированности теоретических знаний и практических умений, навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- зачет;
- тестирование (контрольные нормативы или тесты по общей физической подготовке);
- соревнования.

2.3.2. Промежуточная аттестация обучающихся. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями Программы. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана-графика Программы согласно расписания занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов всех групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на обучение по данной Программе.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам предусматриваются дополнительные сроки проведения промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по итогам учебного года или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность и имеют право пройти промежуточную аттестацию по итогам учебного года не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год условно.

2.3.3. Итоговая аттестация обучающихся. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения, не имеющих академической задолженности.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по Программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации обучающихся.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.2. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке промежуточной аттестации (Таблица 13).

Таблица № 13

Виды нормативов	1-2 год		3-4 год		5-6 год	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Прыжок вверх толчком 2-х ног	23	20	25	23	30	28
Верхняя передача мяча над собой (раз)	6	6	9	9	10	10
Нижняя передача мяча над собой (раз)	6	6	7	7	8	8
Подача через сетку (5 подач)	1	1	2	2	3	3
Подача силовая (10 подач)	-	-	1	1	2	2
Подача на точность из 5-ти подач (раз)	-	-	1	1	2	2
Нападающий удар (10 ударов)	-	-	3	3	4	4
Нападающий удар в 5 зону (10 ударов)	-	-	1	1	2	2
Отбивание кулаком через сетку (раз)	-	-	2	1	2	2

2.4.3. Контрольные нормативы (тесты) итоговой аттестации

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.4. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке итоговой аттестации (Таблица № 14)

Таблица № 14

Виды нормативов	7-8 год	
	Ю	Д
Прыжок вверх толчком 2-х ног	33	30
Верхняя передача мяча над собой (раз)	12	12
Нижняя передача мяча над собой (раз)	10	10
Подача через сетку (5 подач)	4	4
Подача силовая (10 подач)	3	2
Подача на точность из 5-ти подач (раз)	3	3
Нападающий удар (10 ударов)	5	5
Нападающий удар в 5 зону (10 ударов)	3	3
Отбивание кулаком через сетку (раз)	3	3
Результаты контрольной игры	Зачет/незачет	

2.4.5. Вопросы для теоретического зачета итоговой аттестации

Обучающиеся сдают теорию в форме тестирования. Необходимо ответить на 27 вопросов, с одним правильным вариантом ответа (по каждой теме 3 вопроса). Для зачета необходимо правильно ответить не менее, чем на 22 вопроса.

Темы:

1. История развития дзюдо
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)
4. Основы спортивной подготовки
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
6. Гигиенические знания, умения и навыки
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
9. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо

Тренер-преподаватель готовит самостоятельно вопросы для тестирования, которые рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора учреждения не позднее, чем за месяц до даты проведения итоговой аттестации.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

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

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка может включать следующие темы (см. Таблицы № 15-16)

Теоретические вопросы для групп 1-6 годов обучения

Таблица № 15

№	Тема	Количество часов	
		1-4 год	5-6 год
1.	История развития дзюдо	1	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо)	1	1
4.	Основы спортивной подготовки	1	1
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1
6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания	1	1
8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1
9.	Требования техники безопасности при занятиях дзюдо	2	2
	Всего часов	10	10

Теоретические вопросы для групп 7-8 года обучения

Таблица № 16

№	Тема	Количество часов
		7- 8 год
1.	История развития дзюдо	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)	1
4.	Основы спортивной подготовки	1
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
8.	Основы спортивного питания	1
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1
	Всего часов	10

2.5.2. Раздел 1. Общая физическая подготовка

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики командных игровых видов спорта.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.

Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в

несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

2.5.3. Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Упражнения для развития специальной быстроты. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Упражнения для развития специальной выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).

Упражнения для развития специальной гибкости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития специальной ловкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

2.5.4. Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения дзюдо в процессе специфической соревновательной деятельности.

Она включает в себя:

- изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Различают два вида тактической подготовки:

- общая (общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта);
- специальная (специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника).

Методика технико-тактической подготовки дзюдоистов. Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от уровней подготовки тактические упражнения используются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленив их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбы на дистанции и т.д.).

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности - обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К

числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

- подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен (команда) при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх «Один против двух», «Трое против пяти» и т.д.; преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов;
- подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий;
- подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов;
- подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности:

- быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния;
- предвидеть действия противника;
- строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление технико-тактических умений и навыков, схем и т.д.;
- воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на уровнях, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на уровень между основными соревнованиями.

На уровень непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенной адаптации к нагрузкам, что иногда называют их обучением и воспитанием.

В программных, сложно-координационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической.

Таким образом, после уровня базовой технической подготовки должен следовать уровень научения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В данном случае имеются в виду меняющиеся условия взаимоположений и взаимозахватов, с одной стороны, и меняющихся направлений и величин усилий – с другой.

При встрече двух единоборцев противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной силой, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсменов), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий борца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

Таблица № 17

Тактика борьбы по Е.М. Чумакову

Наступательная	Оборонительная	Контратакующая
Виды тактической подготовки к проведению приемов		
подавление:	маневрирование:	маскировка:
техникой	техникой	техника
тактикой	тактикой	тактики
физическими качествами	физическими качествами	физических качеств
волевыми качествами	позами	психических состояний
	по ковру	

Система «КЮ»

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

Кроме того, на базовом уровне (первый и второй год обучения; белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических степеней «кю» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо России (ФДР).

Первая ступень 6 «кю» (белый пояс)

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих. Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс -10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на базовом уровне, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание базовом уровне уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом уровне освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

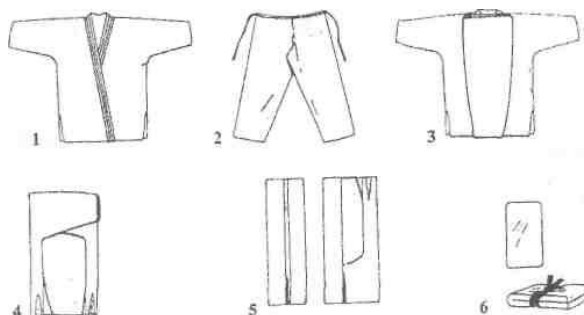
Задачи первой ступени (6 «кю», белый пояс):

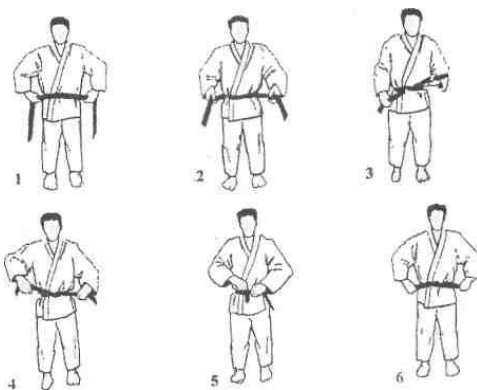
- освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо;
- сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия;
- заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере;
- изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний;
- ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере;
- изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Содержание

1. История дзюдо.

2. Основные команды судей и тренера.





3. Складывание кимоно. Завязывание пояса. 4. Ритуал. Приветствие.

5. Падение (Ukemi). Страховка партнера.

6. Стойки (Shisei):

1) основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-Shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai);

2) защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



Shizen-tai Migi-Shizen-tai Hidari-Shizen-tai Jigo-hontai Migi-jigotai Hidari-jigotai

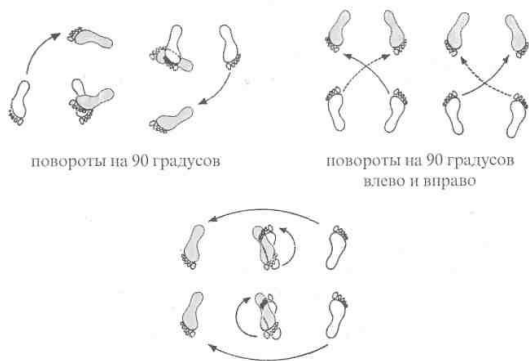
7. Перемещение (Shintai): попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

8. Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.

9. Повороты (Tai-sabaki) повороты на 180 градусов

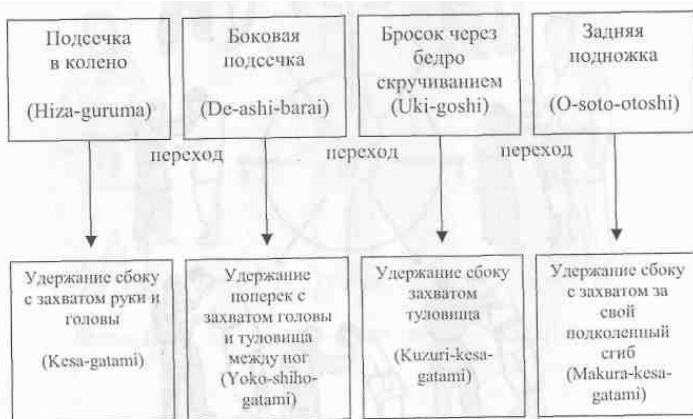


9. Повороты (Tai-sabaki).



10. Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.

11. Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:



12.*Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

13.** Защита от удержаний б «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

14. Дополнительный материал:

А.* Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене: передняя подсечка в колено (Hiza-guruma); боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi); задняя подножка (O-soto-otoshi).

Б. Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

Примечания:

* Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в б «кю»

** Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

Учебный материал для занимающихся в группах 1-3 года обучения базового уровня 6 КЮ - белый пояс

- тачи-рэй - приветствие стоя;
- дза-рэй - приветствие на коленях;
- оби – пояс (завязывание);
- шисэй - стойки;
- аюми-аши - передвижение обычными шагами;
- цуги-аши - передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали;
- тай-сабаки - повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад;
- кумиката - захваты основной захват – рукав-отворот;
- кудзуши - выведение из равновесия маэ-кудзуши (вперед), уширо-кудзуши назад), миги-кудзуши (вправо), хидари-кудзуши (влево), маэ-миги-кудзуши (вперед-вправо), маэ-хидари-кудзуши (вперед-влево), уширо-миги-кудзуши (назад-вправо), уширо-хидари-кудзуши (назад-влево);
- укэми - падения: еко (сокухо) – укэми (на бок), уширо (кохо) – укэми (на спину); маэ (дзэнпо) – укэми (на живот); дзэнпо-тэнкай – укэми (кувырком).

Вторая ступень 5 «кю» (желтый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом уровне обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом уровне обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (Nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

Задачи второй ступени (5 «кю», желтый пояс):

- изучить четыре тд в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации;
- изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени;
- изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания;
- освоить защитные действия от (боковой подсечки (de-ashi-barai); броска через бедро (uki-goshi); задней подножки (o-soto-otoshi); подсечки в колено (hiza-guruma));
- ознакомить с основными терминами дзюдо;
- совершенствовать страховки (ukemi).

Содержание

1. Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:



2. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А. Исходное положение - «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-sido-gatame).



Б. Исходное положение - «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы: переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Manu-gatame).

В. Исходное положение - «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.



3. Защиты от удержаний.

А. Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

- отжиманием головы руками;

- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;
- переворотом.

Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
- переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

4. Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кю»: от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакующую ногу;
- «уке» убирает атакующую ногу сгибая ее в колене; от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):
- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку; от задней подножки (O-soto-otoshi):
- «уке» убирает атакующую ногу;
- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. *Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari);
- отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi).

* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).



Учебный материал, для занимающихся в группах 4-6 годов обучения базового уровня 5 КЮ. Жёлтый пояс

Нагэ-вадза - техника бросков:

- дэ-аши-барай (боковая подсечка под выставленную ногу);
- хидза-гурума (подсечка в колени под отставленную ногу);
- сасаэ-цурикоми-аши (передняя подсечка под выставленную ногу);
- уки-гоши (бросок скручиванием вокруг бедра);
- о-сото-гари (отхват); о-гоши (бросок через бедро подбивом);
- о-учи-гари (зацеп изнутри голенью);
- сэои-нагэ (бросок через спину с захватом руки на плечо);
- о-сото-отоши (задняя подножка); о-сото-гаэши (контрприем от отхвата или задней подножки);
- о-учи-гаэши (контрприем от зацепа изнутри голенью);
- моротэ-сэой-нагэ (бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота).

Катамэ-вадза - техника сковывающих действий:

- хон-кэса-гатамэ (удержание сбоку);
- ката-гатамэ (удержание с фиксацией плеча головой);
- еко-шихо-гатамэ (удержание поперек);
- ками-шихо-гатамэ (удержание со стороны головы);
- татэ-шихо-гатамэ (удержание верхом);
- еко-каэри-вадза (переворот с захватом рук);
- еко-каэри-вадза (переворот с захватом руки и ноги);
- еко-каэри-вадза (переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча);
- нэ-каэри-вадза (переворот ногами снизу);
- маэ-аши-тори-вадза (прорыв со стороны ног).

Третья ступень 4 «кю» (оранжевый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -12 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzuschi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом уровне обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;

- по кругу влево;
- по кругу вправо.

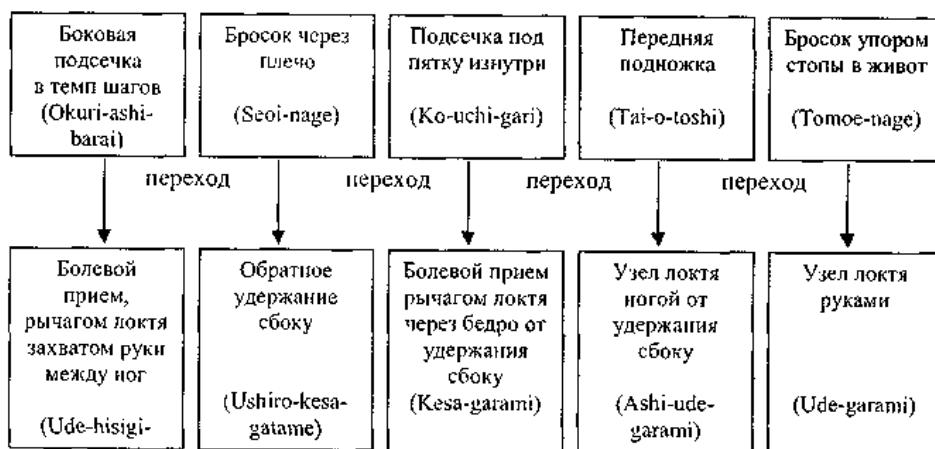
Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

Задачи третьей ступени (4 «кю», оранжевый пояс):

- изучить 5 тд в стойке с переходом в тд партере (из них одно удержание и четыре болевых приема);
- освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени;
- освоить защиты и контратаки от тд в стойке предыдущей ступени;
- сформировать понятие «контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки;
- освоить 3 переворота в партере с выходом на удержание.

Содержание

1. Совершенствование техники страховок (Ukemi).
2. Совершенствование выведений из равновесия (Kuzuschi).
3. Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.



4. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

- от удержания сбоку (Kata-gatame);
- от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);
- от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);
- от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).



Например: переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame).

5. Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari);
- передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);
- отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi).

Например:



Защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги».



Защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».

6. Контратаки. Изучение способов контратаки на примерах:

- опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;
- блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);
- использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsurikomi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).



Например: способом «опережения»:

10. Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием.



11. Дополнительный материал.

Стойка (Nage-waza):

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);

- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsurikomi-ashi);
- подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Kouchi-gari).

Партер (Ne-waza):

- болевой прием рычагом локтя;
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя (Juji-gatame)

Учебный материал, для занимающихся в группах 1 года обучения углубленного уровня (7 год программы)

4 КЮ. Оранжевый пояс.

Нагэ-вадза - техника

бросков:

- ко-сото-гари (задняя подсечка);
- ко-учи-гари (подсечка изнутри);
- коши-гурума (бросок через бедро с захватом шеи);
- цурикоми-гоши (бросок через бедро с захватом отворота);
- окури-аши-барай (боковая подсечка в темп шагов);
- тай-отоши (передняя подножка);
- харай-гоши (подхват бедром (под две ноги));
- учи-мата (подхват изнутри (под одну ногу));
- цубамэ-гаэши (контрприем от боковой подсечки);
- ко-учи-гаэши (контрприем от подсечки изнутри);



бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо

способом «блокирование»:



блокирование с подъемом вверх от броска через бедро (O-goshi)



- харай-гоши-гаэши (контрприем от подхвата бедром);
- учи-мата-гаэши (контрприем от подхвата изнутри);
- содэ-цурикоми-гоши (бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов));
- ко-учи-гакэ (одноименный зацеп изнутри голенью);
- учи-мата-сукаши (контрприем от подхвата изнутри скручиванием).

Катамэ-вадза - техника сковывающих действий:

- кузурэ-кэса-гатамэ (удержание сбоку с захватом из-под руки);
- макура-кэса-гатамэ (удержание сбоку с захватом своей ноги);
- уширо-кэса-гатамэ (обратное удержание сбоку);
- кузурэ-эко-шихо-гатамэ (удержание поперек с захватом руки);
- кузурэ-ками-шихо-гатамэ (удержание со стороны головы с захватом руки);
- кузурэ-татэ-шихо-гатамэ (удержание верхом с захватом руки).

Четвертая ступень 3 «кю» (зеленый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени -13 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере). Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza). Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав. Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом уровне обучения не даются. Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени - 4 «кю» (оранжевый пояс). Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий. Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

Задачи четвертой ступени (3 «кю», зеленый пояс):

1. Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной - рычаг или узел локтя.
6. Освоить три комбинации в партере.



Например:

задняя подножка на пятке (Tane-o-toshi) – переход на удержание (Hon-kesa-gatame);



упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) – переход на удержание (Yoko-shiho-gatame).



Содержание

1. Демонстрационная техника: ТД в партере выбираются самостоятельно.
2. Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:
 - от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatame)
 - от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatame);
 - от болевого приема рычагом ЛОКТЯ через бедро (Kesa-garami);
 - от узла ЛОКТЯ С ПОМОЩЬЮ НОГИ (Ashi-ude-garami);
 - от узла ЛОКТЯ руками (Ude-

garami).

3. Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов четвертой ступени - 3 «кто», в завершающей фазе комбинации:

- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-tochi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например: Атака, выполненная с завершающим броском назад:

однаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).



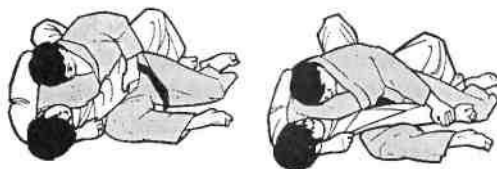
однаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (O-soto-gari) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).



Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием



Например: удержание сбоку (Ashi-gatame) - рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatame);



удержание поперек (Juji-gatame) - рычаг локтя между ног (Mune-gatame).

ТД (Nage-waza), изученных на предыдущей третьей ступени - 4 «кю» от ТД:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
- бросок через плечо (Seoi-nage);
- подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
- бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

5. Защиты и контратаки от

Например:

боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);



переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Тотое-наге);

переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Тотое-наге).



6. Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание.

Исходное положение: «тори» на спине, «уке» между ног «тори»:

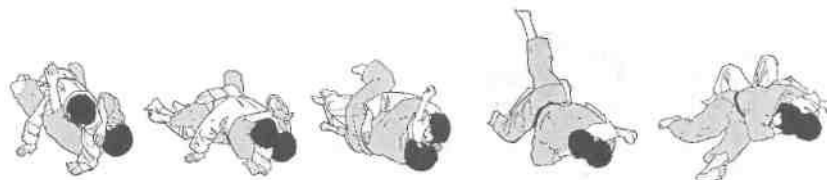
- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Udehisigi-juji-gatame);
- переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание ;боку (Kata-gatame);
- переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manugatami).

Например:

переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manugatame);



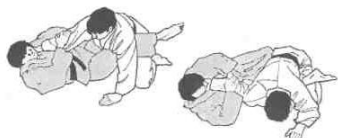
переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).



7.

Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza):

болевым приемом рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног: болевой прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом;



болевым прием замком руки под плечо (Waki-gatame).



8. Дополнительный материал.

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-tate-shiho-gatame).

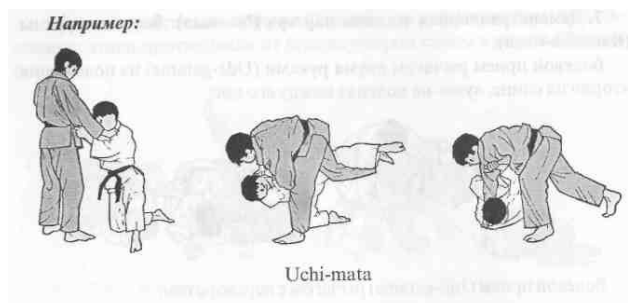
Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-).

В. Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);

упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi);

подхват изнутри (Uchi-mata).



gaeshi-

nage).

Учебный материал, для занимающихся в группах 2 года обучения углубленного уровня (8 год программы)

3 КЮ. Зелёный пояс.

Нагэ-вадза - техника бросков:

- ко-сото-гакэ (зацеп снаружи голенью);
- цури-гоши (бросок через бедро с захватом пояса);
- еко-отоши (боковая подножка на пятке (седом));
- аши-гурума (бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу);
- ханэ-гоши (подсад бедром и голенью изнутри);
- харай-цурикоми-аши (передняя подсечка под отставленную ногу);
- томоэ-нагэ (бросок через голову с упором стопой в живот);
- ката-гурума (бросок через плечи «мельница»);
- яма-араши (подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота);
- ханэ-гоши-гаэши (контр прием от подсада бедром и голенью изнутри);
- моротэ-гари (бросок захватом двух ног);
- кучики-даоши (бросок захватом ноги за подколенный сгиб);
- кибису-гаэши (бросок захватом ноги за пятку);
- сэои-отоши (бросок через спину (плечо) с колена (колен)).

Катамэ-вадза - техника сковывающих действий:

- ката-джуджи-джимэ (удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз));
- гяку-джуджи-джимэ (удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх));
- нами-джуджи-джимэ (удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз));
- окури-эри-джимэ (удушение сзади двумя отворотами);
- ката-ха-джимэ (удушение сзади отворотом, выключая руку);
- хадака-джимэ (удушение сзади плечом и предплечьем);
- удэ-гарами (узел локтя);
- удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (рычаг локтя захватом руки между ног);
- ретэ-джимэ (удушение спереди кистями);
- содэ-гурума-джимэ (удушение спереди отворотом и предплечьем вращением);
- кэса-удэ-хишиги-гатамэ (рычаг локтя от удержания сбоку);
- кэса-удэ-гарами (узел локтя от удержания сбоку).

3) Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения.

Пятая ступень 2 «кю» (синий пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени -14 лет.

На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях

Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел приемов - удушения (Shime-waza).

Новую группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - удушения.

На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

Задачи пятой ступени (2 «кю», синий пояс):

- изучить 6 тд в стойке.
- изучить 5 удушающих приемов.
- освоить защиты и контратаки от 6 тд в стойке, изученных на 3 «кю», зеленый пояс.
- освоить комбинации и контратаки используя 6 тд в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.
- освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

Содержание

1. Демонстрационный комплекс технических действий 2 «кю»:

Боковой переворот (Te-guruma)	Проход за ногу (Kata-ashi- dori)	Подсад бедром (Ushiro- goshi)	Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma)	Проход за разноименную ногу (Kushiki-aoashi)	Бросок через плечо с колен (Seoi-nage)
-------------------------------------	---	--	--	---	---

2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:

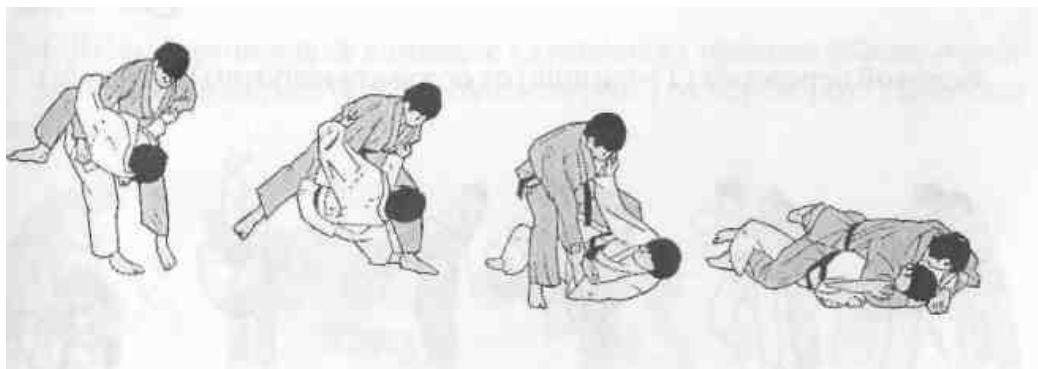
- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-toshi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например:

От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:

обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).

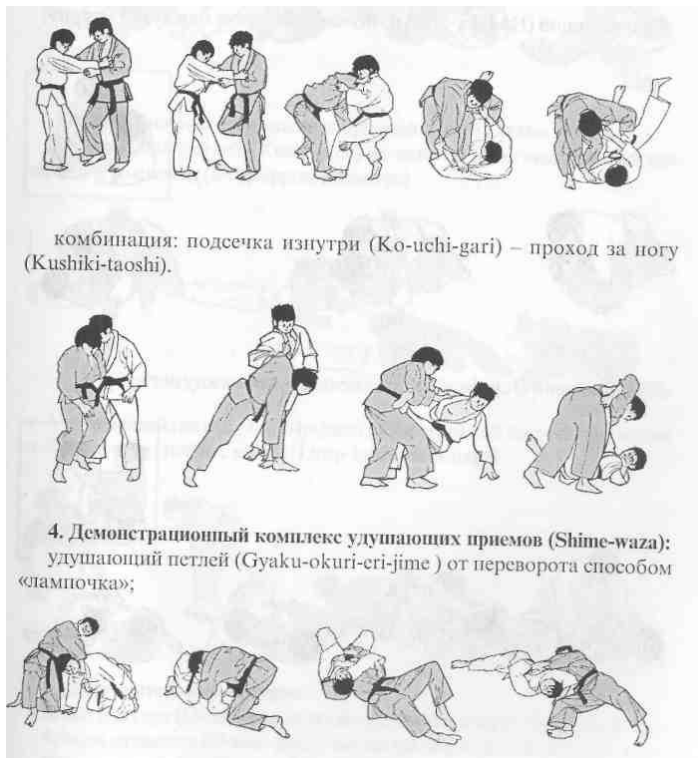


3. Использование приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:

- боковой переворот (Te-guruma);
- проход за ногу (Kata-ashi-dori);
- бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- боковая подножка (Yoko-guruma);
- проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

Например: контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi-barai);





удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;



удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;



удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;

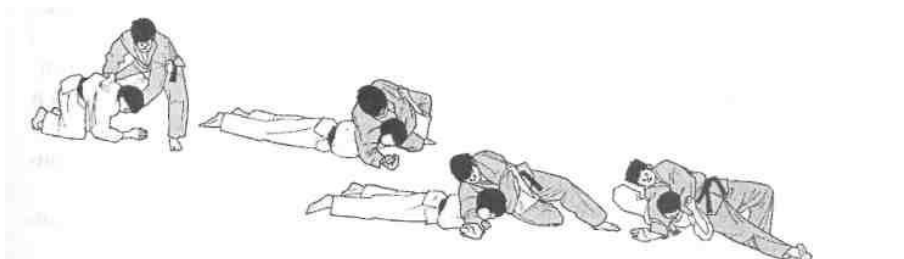


удушающий (Jiji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом

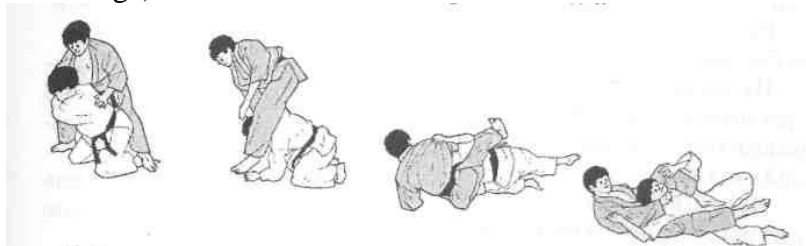


5. Использование удушающих приемов в контратаке.

Удушающий петлей (Koshi-jime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-irron-seoi-nage).



Удушающий петлей (Kata-te-jime) с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колен (Drop-irron-seoi-nage).



6. Дополнительный материал.

- зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс;
- бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс;
- бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);
- бросок через плечо с колен с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);
- передний переворот (Sukui-nage);
- бросок через бедро вскидывая (UTsuri-goshi).

2 КЮ. Синий пояс.

Нагэ-вадза - техника бросков:

- суми-гаэши (бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища);
- тани-отоши (задняя подножка на пятке (седом));
- ханэ-макикоми (подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо);
- сукуй-нагэ (обратный переворот с подсадом бедром);
- уцури-гоши (обратный бросок через бедро с подбивом сбоку);
- о-гурума (бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу);
- сото-макикоми (бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо);

- уки-отоши (бросок выведением из равновесия вперед);
- тэ-гурума (боковой переворот);
- оби-отоши (обратный переворот с подсадом с захватом пояса);
- даки-вакарэ (бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади);
- учи-макикоми (бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»));
- о-сото-макикоми (отхват в падении с захватом руки под плечо);
- харай-макикоми (подхват бедром в падении с захватом руки под плечо);
- учи-мата-макикоми (подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо);
- хиккоми-гаэши (бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху);
- тавара-гаэши (бросок через голову с обратным захватом туловища сверху).

Катамэ-вадза - техника сковывающих действий:

- удэ-хишиги-ваки-гатамэ (рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку);
- удэ-хишиги-хара-гатамэ (рычаг локтя внутрь через живот);
- удэ-хишиги-хидза-гатамэ (рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху);
- удэ-хишиги-удэ-гатамэ (рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице);
- удэ-хишиги-аши-гатамэ (рычаг локтя внутрь ногой);
- цуккоми-джимэ (удушение спереди двумя отворотами);
- кататэ-джимэ (удушение спереди предплечьем);
- санкаку-джимэ (удушение захватом головы и руки ногами);
- удэ-хишиги-санкаку-гатамэ (рычаг локтя захватом головы и руки ногами);
- уширо-ваки-гатамэ (обратный рычаг локтя внутрь);
- удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) (рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)).

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

Шестая ступень 1 «кю» (коричневый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий -15 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере.

В разделе «Повторений» продолжается повторение и совершенствование технических действий предыдущих ступеней.

Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушающие приемы (Shime-waza).

Предложено использовать группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приемами.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на первой ступени продолжается совершенствование ТД, комбинаций и связок приемов, изученных на предыдущих ступенях.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Предлагается освоить защитные и контратакующие действия в стойке (Nage-waza) от ТД изученных на второй ступени.

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее.

Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в партере (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoku).

На шестой ступени, как и на предыдущей, ТД (Nage-waza) предлагается выполнять в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбинаций и связок.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий с учетом принципов построения комбинации.

Задачи шестой ступени (1 «кю», коричневый пояс):

- изучить семь технических действий в стойке.
- изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, болевые и удушающие приемы.
- освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи тд в стойке, изученных на коричневый пояс.
- освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

Содержание

1. Демонстрационный комплекс технических действий 1 «кю»:

Бросок мельница (Kata-guruma)	Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi)	Бросок через грудь (Ura-nage)	Проход за две ноги (Morote-gari)	Бросок через ногу (Ashi-guruma)	Обратный проход за две ноги (Sukui-nage)	Мельница с колен (Kata-guruma)
----------------------------------	---	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--	--------------------------------

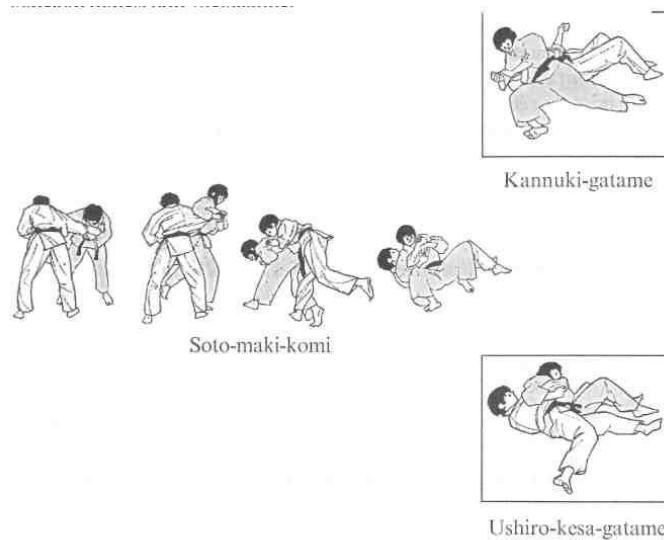
- от бокового переворота (Te-guruma);
- от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
- от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- от боковой подножки (Yoko-guruma);
- от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- от броска через плечо с колен (Drop-seoi-nage).

2. Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и контратаках: мельница (Kata-guruma);

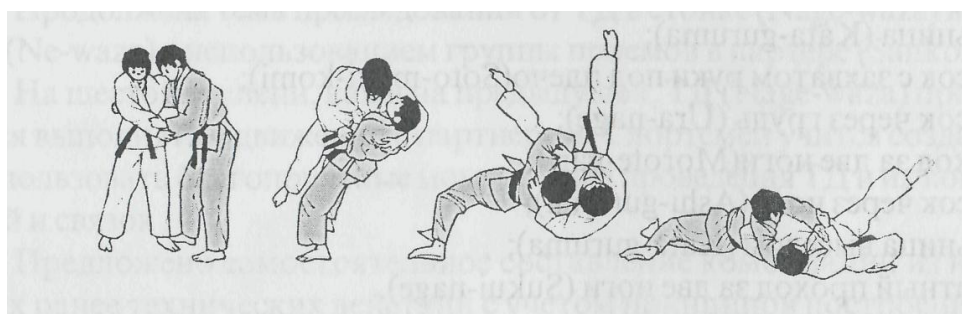
- бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);
- бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две ноги (Morote-gari);
- бросок через ногу (Ashi-guruma);
- мельница выседом (Kata-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage).

Например:

Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) с переходом на болевой прием или удержание.



Контратака: бросок через грудь (Ura-nage) от броска через бедро (O-goshi).



3. Демонстрационный комплекс приемов в партере.

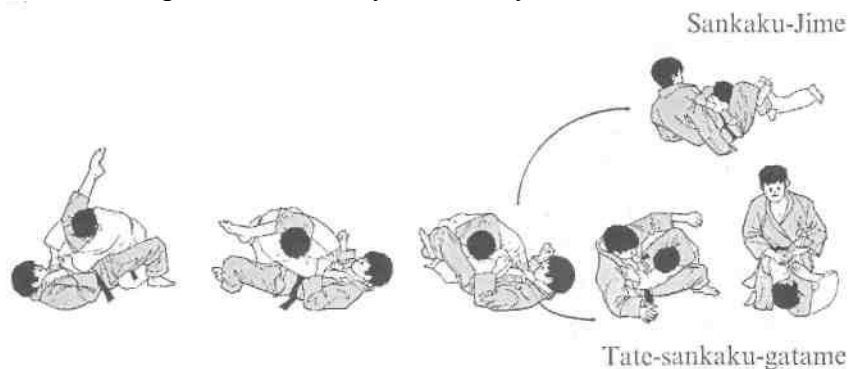
Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание (Sankaku-garami) и (Sankaku-Jime) из положения «уке»: на четвереньках.



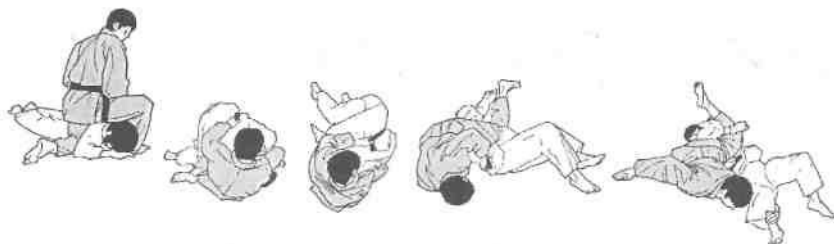
Переворот с переходом на удушающий прием (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.



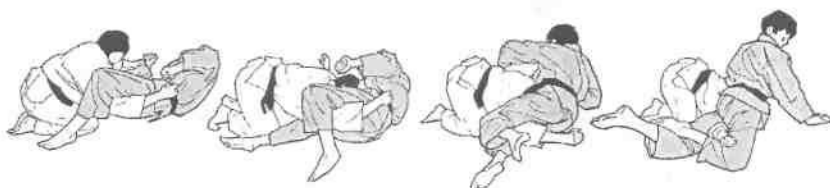
Переворот с выходом на удержание (Tate-Sankaku-gatame) и удушающий (Sankaku-Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.



Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе.



Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.



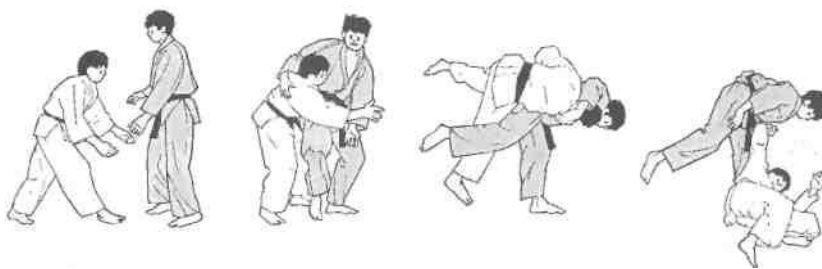
4. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:

мельница (Kata-gumma);

- бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);
- бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две ноги (Morote-gari);
- бросок через ногу (Ashi-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage);
- мельница выседом (Kata-guruma).

Например.

Контратака: подхват под две ноги (Harai-goshi) от прохода за две ноги (Morote-gari).



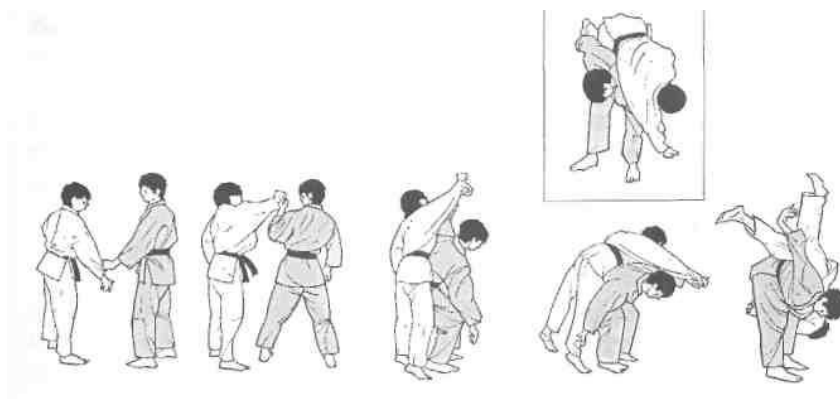
5. Дополнительный материал.

Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:

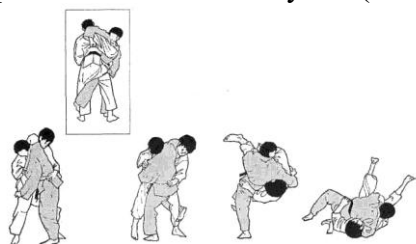
- мельница выседом (Laats);
- куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);
- бросок через спину (Koga-seoi-nage);
- бросок с захвата «годаули» (Khabareli);
- бросок «бодок» способом через ногу садясь;
- бросок захватом под пятку разноименной рукой;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- обвив;
- бросок способом «лампочка» со стойки;
- бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage).

Например.

Бросок через спину (Koga-seoi-nage)



Бросок с захвата «годаули» (Khabareli).



Мельница выседом (Laats).



1 КЮ. Коричневый пояс.

Нагэ-вадза - техника бросков:

- о-сото-гурума (отхват под две ноги);
- уки-вадза (передняя подножка на пятке (седом));

- еко-вакарэ (подножка через туловище вращением);
- еко-гурума (бросок через грудь вращением (седом));
- уширо-гоши (подсад опрокидыванием от броска через бедро);
- ура-нагэ (бросок через грудь прогибом);
- суми-отоши (бросок выведением из равновесия назад);
- еко-гакэ (боковая подсечка с падением);
- даки-агэ (подъем из партера подсадом (запрещенный прием));
- кани-басами (бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием));
- кавадзу-гакэ (бросок обвивом голени (запрещенный прием)).

Катамэ-вадза - техника сковывающих действий:

- удэ-хишиги-тэ-гатамэ (рычаг локтя через предплечье в стойке);
- удэ-хишиги-удэ-гатамэ (рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке);
- томоэ-джимэ (удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки);
- аши-гарами (узел бедра и колена (запрещенный прием));
- аши-хишиги (ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием));
- до-джимэ (удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)).

Таблица № 18

Соответствие классификационных разрядных требований

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

Специализированные игровые комплексы. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений,

необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 22. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 19

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий «УПОР-УПОР».

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в.....(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).
4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой... (см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий «ЗАХВАТ-УПОР».

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий «ЗАХВАТ-ЗАХВАТ». Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;

- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой:	ПРАВОЙ рукой
правую кисть	левую кисть
левую кисть	правую кисть
левую кисть	левую кисть
правую кисть	правую кисть
левое предплечье	левую кисть
левый локоть	левую кисть
левое плечо	левую кисть
правую кисть	правое предплечье
правую кисть	правый локоть
правую кисть	правое плечо

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка. Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения:

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков.

Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты). В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Инструкторская и судейская практика. Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение

броскам, выведениям из равновесия. Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей, арбитра, помощника секретаря.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся углубленного уровня должны владеть терминологией борьбы дзюдо, овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

- разминка;
- основная часть;
- заключительная часть.

Во время учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обратить внимание на изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

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

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

2.5.5. Раздел 4. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Методика психологической подготовки дзюдоиста. Дзюдо как спортивное единоборство отличается значительной эмоциональностью и интеллектом. Деятельность определяется характером индивидуальных действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия дзюдоистов основываются на зрительных восприятиях. Умение, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества.

Дзюдо предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление к быстро меняющимся условиям в ходе единоборства, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного дзюдоиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика дзюдо требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у дзюдоистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. У дзюдоистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у дзюдоистов комплексные специализированные восприятия: «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных дзюдоистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У дзюдоистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями борьбы, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать дзюдоист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности спортсменов, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящей борьбе, а также в процессе борьбы.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии

эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медицинский осмотр. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Обучающиеся дважды в год получают допуск врача.

Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж по технике безопасности проводится обязательно со всеми вновь принятыми обучающимися, со обучающимися, занимающимися в спортивной школе повторный инструктаж 2 раза в год. Целевой инструктаж проводится перед проведением соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Внеплановый (по приказу).

Антидопинговые мероприятия. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов учебно-тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.5.7. Раздел 6. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

В соревновательной деятельности выделяются следующие виды соревнований:

- учебные игры, в том числе товарищеские и учебно-тренировочные сборы;
- контрольные игры (в рамках контрольных испытаний);
- календарные игры, внесенные в ежегодный календарь спортивно-массовых мероприятий учреждения;

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, за исключением учебных игр;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой дзюдоиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

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

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой

осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными волейболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (дзюдо), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки волейболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными дзюдоистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к борьбе и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

2.6. Перечень информационного обеспечения Программы:

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
5. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология, М, «Флинта», 1999г.
9. Программа: ДЗЮДО «Советский спорт», 2003г.
10. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. _ Челябинск, 1996.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
https://ciur.ru/kg/krg_dush/SiteAssets/SitePages

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Учебный год: 20__/20__

УТВЕРЖДЕН:
Директор _____ / _____ /
«__» _____ 20__ г.

Календарный учебный план-график

Тренер-преподаватель: _____

Отделение: _____

Группа: _____

Расписание:	Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:	Наименование программы:

В соответствии с ТК РФ и Постановлением Правительства Российской Федерации от _____ 20__ года № _____ «О переносе выходных дней в 20__ году» нерабочими днями являются:

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка												
Общая физическая подготовка.												
Специальная физическая подготовка.												
Техническая подготовка.												
Тактическая подготовка												
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.												
Участие в соревнованиях спортивно- массовых мероприятиях. Воспитательная работа.												
Контрольные испытания.												
Общее количество часов в год	252											

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Учебный год: 20__/20__

УТВЕРЖДЕН:
Директор _____ / _____ /
«__» _____ 20__ г.

Годовой план обучения

Тренер-преподаватель: _____

Отделение: _____

Группа: _____

Расписание:	Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:	Наименование программы:

В соответствии с ТК РФ и Постановлением Правительства Российской Федерации от _____ 20__ года № _____ «О переносе выходных дней в 20__ году» нерабочими днями являются:

Раздел	Часы			Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль
	Всего	Теория	Практика	1	2	2	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	
Общая физическая подготовка:																																												
Специальная физическая подготовка:																																												
Техническая подготовка:																																												

